بنت النيل
نوفمبر ١٩٥٢



نعم هو أسبوع الاحياء من مشوهى الحرب ، هو أسبوع الاوفياء الذين بذلوا من دمائهم وأعصابهم وأجسادهم فى سبيل الوطن ، هو أسبوع أولئك الذين طلبنا اليهم أن تحيا مصر على حسابهم ، فنسوا أنفسهم فى سبيلها وصرعهم الميدان ثم ردهم الينا يحملون لقب مشوهى الحرب ...

يبدأ اليوم أسبوعهم ليحتفل الوطن بهم بعد أن كبدهم فوق ما يطيق البشر ، واحتفال الوطن بهم واجب الاحرار فى عهد الاحرار ، ولا يحس الواجب الا من أداه ، ولا يعرف الشوق الا من كابده ، وهكذا يبدأ الوطن واجبه بعد أن أدى مشوهو الحرب التزاماتهم ، وما واجب البلاد نحوهم الا أن تيسر لهم سبل العيش الشريف ، وترد عليهم كرامتهم فتجنبهم مذلة السؤال ، وتحفظ عليهم عزتهم فلا تبذل لسبب من الاسباب .

وليس واجبنا أن نقدم فقط المال أو نتبرع به لمشوهى الحرب فذلك أيسر واجباتنا نحو هؤلاء الابطال انما واجبنا ان نجعل من حياتهم أمنا مقيما ونحاول أن نرتب لهم جوا يسعدون به فلا يحسون بمرارة العيش .

يجب أن تكون انتقالاتهم مجانا لهم ولمن يقودهم عبر الطريق ، يجب أن يكون علاجهم بالمجان ، يجب أن يقدموا على غيرهم من المواطنين فى كل حق للمواطنين فقد كانوا أسرع منا جميعا فى تلبية النداء حين دعوناهم الى الجهاد .

اننا حين نجعل من أسبوع مشوهى الحرب خيرا يعم بيوتهم انما نضرب المثل ونجارى أرقى الشعوب التى تعرف للابطال معروفهم وتقر أياديهم وتذكر أفضالهم ، فالتكريم فى ذلك الاسبوع لنا كما هو لهم ، وبالقدر الذى نبذل فيه لهم نرفع من سمعتنا ونعز من وطنيتنا ، ونطمئن كل مواطن على كرامته وحياته حين يجد الجد ويطلب اليه البذل والفداء .



نشاط بنات النيل

أنشأت مدام سارفاريان فرعا لجماعة « ماری کوری » التابعة للجمعية الفرنسية .F.F.E ومن أهم مقاصد هذه الجمعية تربية الفتيات وتعويدهن على مجابهة الحياة العملية فهى تعمل على أن تربى فيهن حب النظام وتعلمهن الاسعافات الاولية والتدبير المنزلى وكل ما يمكن أن يجعل من الفتاة امرأة اجتماعية صالحة لمواجهة الحياة .

وقد قام فرع هذه الجمعية بمدرسة الليسيه الفرنسية برحلات داخلية ثم قام فى هذا الصيف برحلة الى فرنسا اشتركت فيها ٢٩ فتاة ما بين سن ١٢ ، ٢٠ . ومع الاسف الشديد لم يكن بين هذه المجموعة الافتاتان مصريتان هما : سهير ونادیه لهیطه . وقد استطعت مقابلة هاتين الآنستين فقالتا لى :

« كان على كل فتاة أن تحمل معداتها التى بلغت حوالى الخمسة والعشرين كيلو جراما أثناء التجول فى أنحاء فرنسا المختلفة ثم حضور المؤتمر ببلدة برك على شاطىء المانش .



وتوجد بهذه البلدة دار للنقاهة اشترك فى بنائها وتأسيسها جميع أعضاء هذه الجماعة وكن يقمن بالتمرين العملى فيها، وبلغ عدد المشتركات فى هذا العام ٥٠٠ ذهبن على أدبع دفعات .

أما البرنامج اليومى فكان يبدأ بالاستيقاظ على الاناشيد وكانت كل جماعة تقسم الى خمسة أعضاء ورئيسة يتناوبن شراء ما يلزمهن وطهى الطعام وخدمة المجموعة أثناء الاكل وتنظيف المائدة والترفيه عن الناقهين فى دار النقاهة .

أما أوقات الفراغ فكن يمضينها على شاطىء البحر وفى زيارة معالم المدن .

وقد ذكرت سهير وناديه انه فى أثناء الاجتماع فى بلدة برك قام الاعضاءمن كل قطر بالقاء أناشيدهن الوطنية الحماسية ، وأغانيهن الشعبية . وعندما جاء دور المصريات وجدتا صعوبة فى تقديم أغان شعبية لانهن كن وحيدات .

وحدث أن احترق المنزل الذى تنزل به احدى الجماعات فأقمن حفلة تمثيلية أقبل عليها أهالى البلدة تشجيعا للضيوف فأمكنهن تعويض الخسائر .

وكانت الحاجيات رخيصة جدا بالنسبة لسعرها فى مصر فمثلا التفاح الجيد كان يباع الكيلو بقرشين ونصف وكان المزارعون الفرنسيون يقابلونهن بترحاب كبير ويسمحون لهن بأكل ما يمكن من فاكهتهم . وكانوا يطلقون على عضوات هذه الجمعية « البنات الطيبات » .

ومما أثار اعجابنا منظر الآثار والتماثيل وقد سلطت عليها الاضواء الباهرة ليلا فى باريس .

ومن أعظم هذه الآثار قاطبة المسلة المصرية التى تحتل مكانا ممتازا فى أعظم ميادين باريس ألا وهو ميدان الكونكورد . وقد رأينا أيضا الكثير من التحف والآثار المصرية التى هربت من مصر أثناء عهد الفساد وقد احتلت مكانا هاما بين معروضات متحف اللوفر .

وعبرت الآنستان فى نهاية حديثهما عن أملهما فى اشتراك مجموعة أكبر من الشابات المصريات فى مثل هذه الرحلات .

ا . ا .

المرأة في عهد التحرير

قام الجيش بتحقيــق الحلم الجميل لشعب أذله الظلم وعذبه الطغيان وعاش يرسف فى قيــود الذل والاستعباد طويلا ، فهل يظل الجيش يكافح وحــده والشعب أمامه يشاهد ولا يملك الا التصفيق .

ان عهد النور والحرية لا بد لكل فرد فيه أن يعمــل ويســاهم بنصيبه فى بناء مجد جــديد ، لبناته الايثار والتضحية والبــذل وانكار الذات ، وعلى المرأة يقع أكبر نصيب من هذا الجهاد .

نريد من الام أن تخلق جيلا لا يرائى كبيرا ولا يحابى عظيما لانه لا يعرف الا الحق سبيلا وغاية ولا يكون أمعة يتبع هوى الناس لا شخصية له ولا رأى .

وأن يختار شريكة حياته اذا ما كبر صديقة العمر ومربية أولاده الذين تعدهم للزمن . لا قريبة وزير أو ابنة ثرى لا شخصية له ولا خلق ، فانسجام الاسرة وقوة خلقها سر سمو المجتمع . وتفكك الاسرة لا يساعد على خلق جيل خليق بوطن حر أبى .

نريد الزوجة التى لها من الشجاعة ما تستطيع أن تسأل زوجها اذا زاد دخله عما تعرف « من أين لك هــذا » بل وتهدده لانها لا تريد أن تعيش بمال حرام ومن رشوة لا تجر الا الوبال .

نريد الزوجة التى لا تتدخل فى عمل زوجها من ترقيات وعلاوات ، وتستخدم سحرها وجمالها فى التأثير على زوجها فى الانحراف عما رسمه قانون العدل والانصاف والمساواة .

أريد من الطبيبات أن يضربن المثــل للاطبــاء النهمين ويبرهن أن مهنة الطب عمل انســانى أولا وقبل كل شىء وليست مادة للثراء الفاحش يخصصن للفقير يوما بما جبلت عليه طبيعة المرأة من رقة وحنان .

أريد من المدرسة أن تضرب المثل دائما لمن أصبحت أمانة فى عنقها . ليست قيمة المدرسة بما تحشوه فى أدمغــة التلميذات ولكنها الشخصية المتزنة العاقلة المتقدة وطنية وحماسة ، وأنها مسئولة عن الجيل الجديد ، زوجات الغد، وأمهات المستقبل .

نريد أن تخلق بشخصيتها فتاة مصر الحديثة اباء وكرامة وقوة شخصية ، فمهمة المدرسة من أدق المهمات في تاريخ اشتغال المرأة لانها مسئولة عن دعامة مصر الحديثة .

أريد من السيدة التى لها قدر محترم من الثقــافة في القرية أن تجتمع هى وبعض السيدات فى شبه جمعيــة صغيرة يأخذن على عاتقهن النهوض بمستوى الفلاحــة ، يذهبن الى الاكواخ البسيطة بأنفسهن يلقين عليهن بعض دروس عن الصحة والنظافة فى عبارات بسيطة وبوجــه باش محبب الى نفوس القرويات الساذجات .

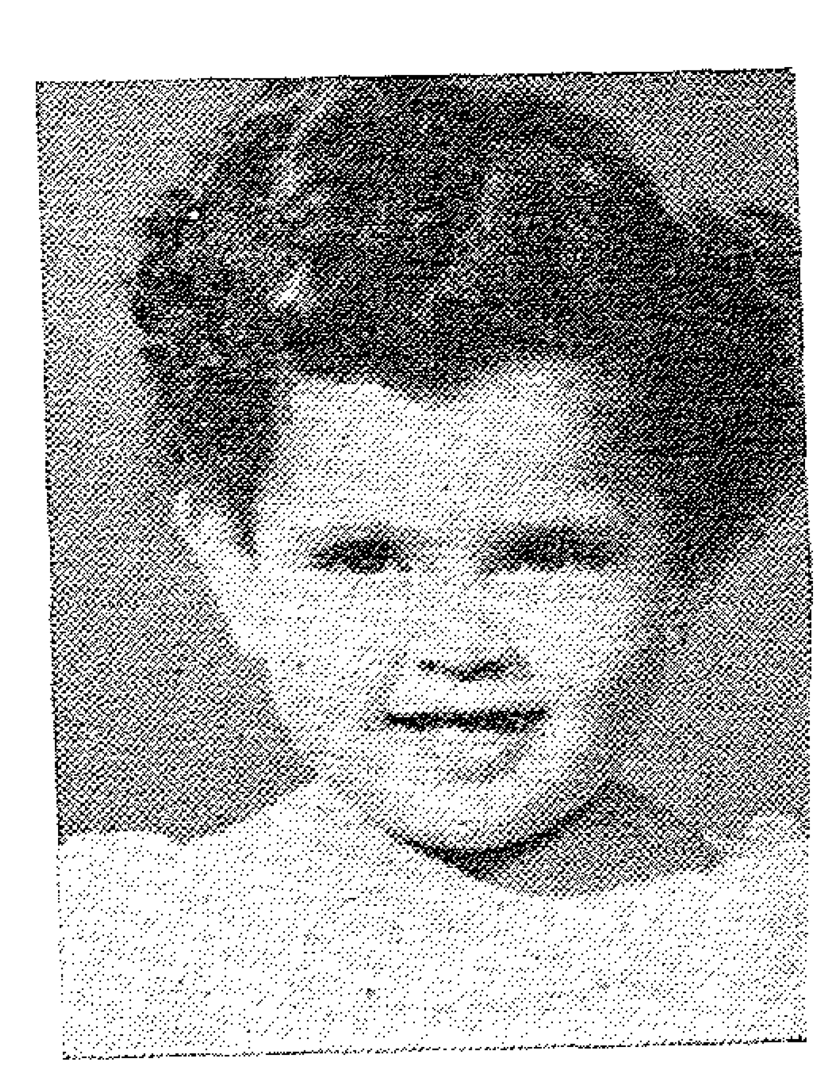
يجب أن نقضى على انشغال المرأة فى القيل والقال وقصر الحديث على الموضة والازياء ناسيات أن على المرأة وعلى المرأة أولا يقع أكبر عبء من الاصلاح فهى الام والزوجة والاخت . وهن أكثر من نصف المجتمع . فلا نريد أن يكون هــذا النصف أشل أبتر فنمشى برجل واحــدة تضحك منــا الشعوب وتتندر بنا الامم .

هذا قليل مما أريد من المرأة أن تقوم به فى عهــد النور والانصاف والتحرير حتى تظل مصر عزيزة كريمة .

روحية القليني

مسابقة لأصح طفل

لقارئات مجلة بنت النيل ..



١ ـ ناريمان عثمان شكرى



٢ ـ لليان اسحق عزيز

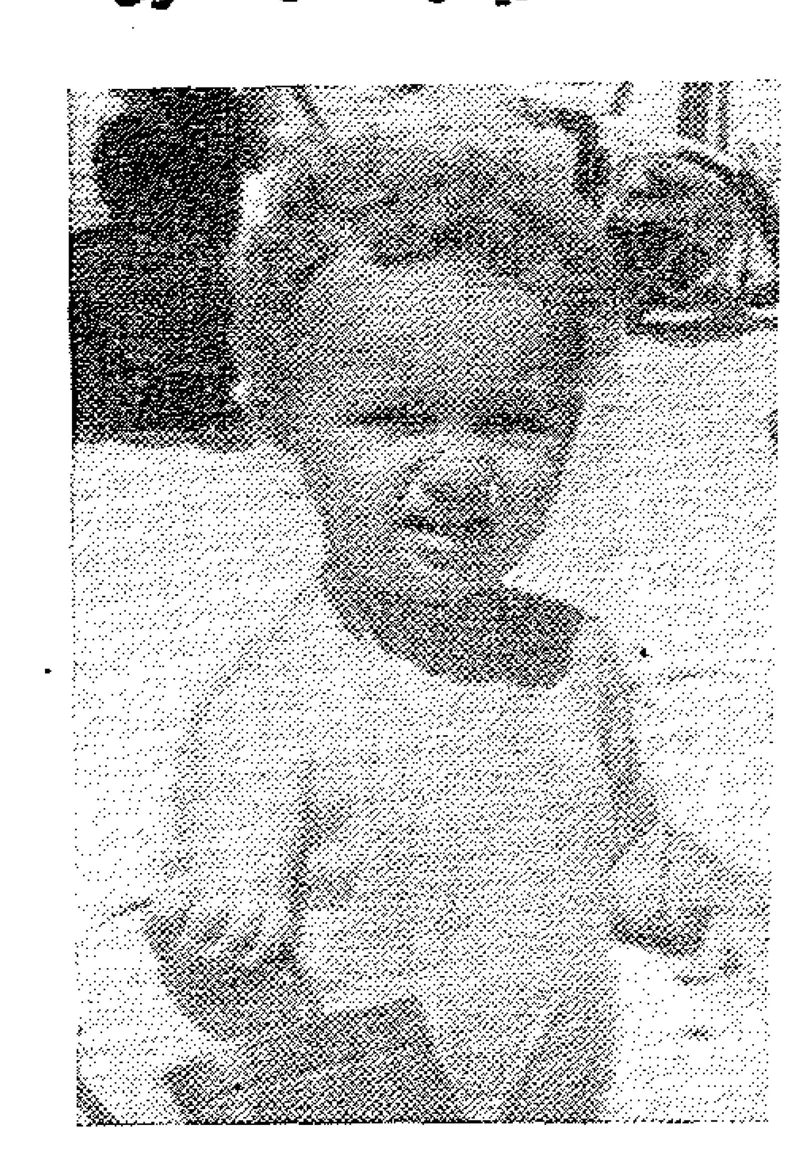


٣ ـ عادل عبد المسيح

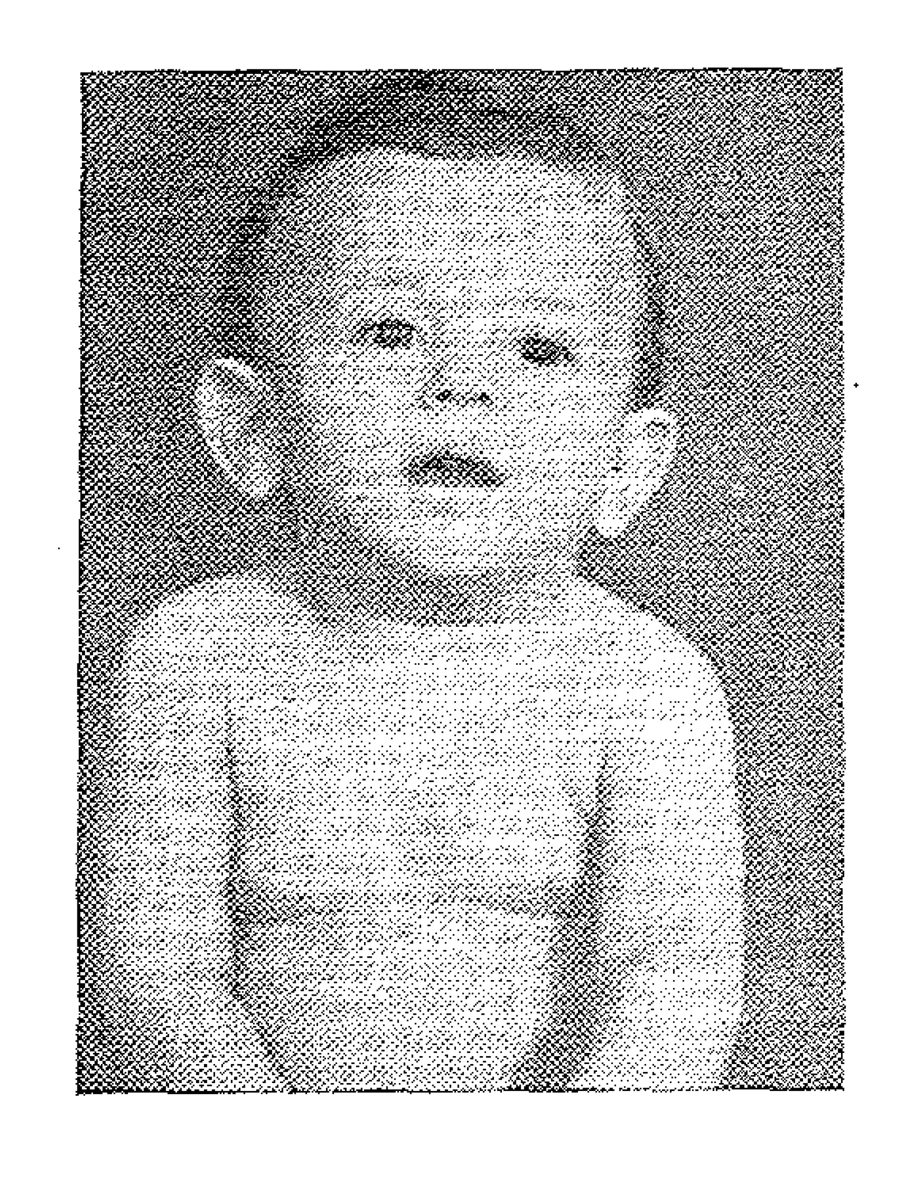




٤ ـ ألفـريد قدرى



٥ ـ محمد عبد الحميد نعمت



٦ ـ عبد المجيد جمال القصاص



٧ ـ سامية محمد رشاد



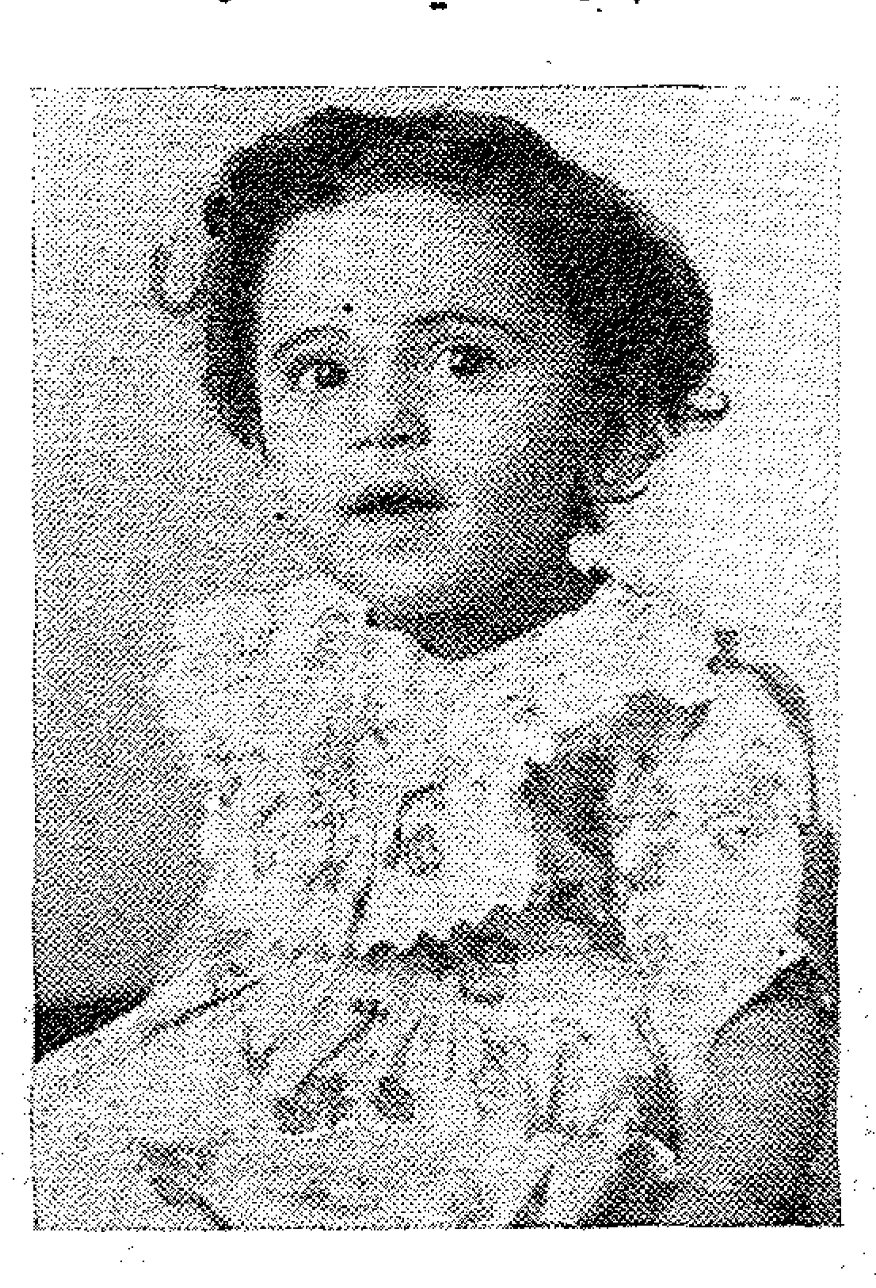
٨ ـ سعد كامل حميد باشا



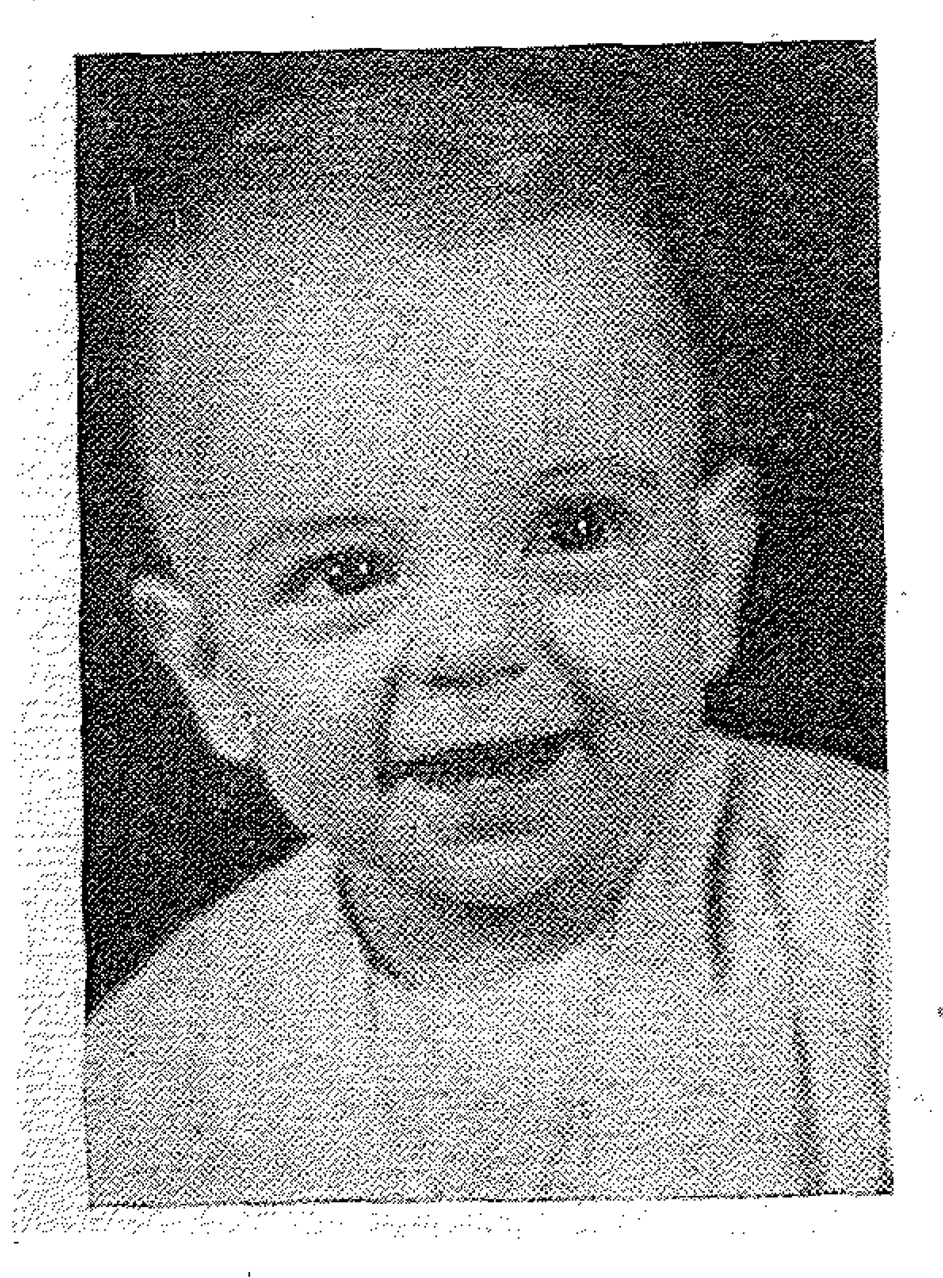
٩ ـ بريهان المنجى



١٠ ـ مارى تيريز فلتاؤوس



١١ ـ وفاء وديع سليمان



١٢ ـ فخرى احمد النمر



١٣ ـ اسامة توفيق عبد الهادى

١٤ ـ راضى عبد الرحمن طلب

١٥ ـ منى توفيق فريد

١٦ ـ ماجدة ريمون كامل

١٧ ـ اكرام سيد عبد الله

١٨ ـ نبيل يوسف حنين

١٩ ـ مجدى كرم رزق

٢٠ ـ سليمان فهمى

٢١ ـ سامية سامى

٢٢ ـ يسرية عبد الرحمن طلب

٢٣ ـ شريف محمود العطار

٢٤ ـ عماد خام

شروط المسابقه

١ ـ يشترك فى المسابقة كل طفل يتراوح عمره بين السنة والتسع سنوات

٢ ـ على كل والدة ارسال صورة لطفلها من حجم الكارت بوستال قبل نصف نوفمبر على أن يكتب خلف الصورة اسم الطفل وعنوانه وعمره ·

٣ ـ يكتب على المظروف (مسابقة بنت النيل) ويرسل بالعنوان الآتى : ٤٨ شارع قصر النيل ـ القاهرة ·

٤ ـ تنشر الصور فى مجلة بنت النيل تباعا فى عددى نوفمبر وديسمبر سنة ١٩٥٢

٥ ـ تمنح الجوائز للاطفال الذين حازوا اكبر عدد من اصوات القارئات·

٦ ـ املئى الكوبون المنشور الى يسار هذا الكلام وارسليه الينا حالا ·

«كوبون مسابقة أصح طفل»

إسم المتسابقة : ....

عنوانها : ....

إسم ورقم الطفل الفائز : ....











١) ما تاريخ اليوم الذى قام فيه الجيش المصرى بحركته المباركة :
أ) ١٩ مايو سنة ١٩٥٢
ب) ٢٧ يونيو سنة ١٩٥٢
ج) ٢٣ يوليو سنة ١٩٥٢

٢) من هو زعيم الانقلاب السورى الاخير :
أ) العقيد اديب الشيشيكلى
ب) الزعيم حسنى الزعيم
ج) الزعيم سامى الحناوى

٣) ما اسم ولى عهد المملكة العربية السعودية :
أ) الامير فيصل
ب) الامير سعود
ج) الامير طلال

دعى الخجل وكونى اجتماعية

لكل واحدة منا نحن بنات حواء شخصية معينة ... قد تكون هادئة وديعة ، وقد تكون ثائرة عنيفة ، وقد تكون وسطا بين هذه وتلك . وأهم شيء يجب أن تتحلى به كل سيدة هو أن تعرف كيف تضبط نفسها وتشكلها حسب الظروف بحيث تظهر بالمظهر اللائق بها . ان عملية ضبط النفس عملية ليست سهلة والقليلات يستطعن القيام بها دون مجهود أو مران .



والثقة بالنفس عامل مهم جدا لكل من تريد أن تضبط نفسها . فالمرأة التى تثق فى جمالها وفى ذوقها وفى قوة شخصيتها تستطيع أن تبرز فى كل مجال توجد به .

والخجل آفة اجتماعية خطيرة تربت عندنا نحن المصريات بسبب التقاليد الصارمة التى عشنا فيها وترعرعنا فى ظلها . وهى آفة يمكن التغلب عليها بالمران وبمضى الزمن . ونصيحتى لكل امرأة خجول تتلخص فى ألا تدع فرصة للاختلاط والاندماج فى المجتمع تمر دون انتهازها .

ففى كل مرة سيهدم جزء من الخجل الراسب فى أعماقها . ان مقابلة الاغراب والاختلاط بهم سيبدو مسألة ثقيلة صعبة فى البداية ولكن مع مرور الوقت ستصبح هذه العملية مسلية مشوقة للغاية .

ولدى نصيحة أخرى للخجولات هى أن يبدأن بالاستماع الى حديث الاغراب الذين تدعوهن الظروف الى الاجتماع بهم فعملية الاستماع ستنسيهن خجلهن وتجعلهن يدلين بدلوهن فى الحديث قليلا فى البداية ثم اندماجا فى النهاية .

قد يكون فستانك الذى ترتدينه فى احدى الحفلات أقل ثمنا من غيره ، وقد تكون تسريحة شعرك غير متمشية مع آخر موضة ، ولكن ليس معنى هذا أن تنطوى على نفسك وأن يعتريك الخجل . أكدى شخصيتك وتصرفى على طبيعتك وتأكدى من ان الشخصية لا المظهر هى التى تحدد قيمتك .

ومن أهم ما يجب على كل امرأة اجتماعية هو أن تتعلم كيف تمشى وكيف تقف وكيف تجلس . وهذه الحركات يمكن معرفتها بالملاحظة أولا ثم بالمران ثانيا ... والرياضة عامل هام جدا للحصول على حركات صحيحة وأوضاع جميلة ان المرأة قطعة فنية من صنع الخالق ولذا يجب العناية بها باستمرار والرياضة البدنية من أهم ما يجب ممارسته للوصول الى هذا الغرض .

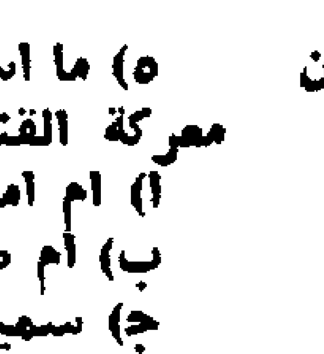
والتكلف خصلة قبيحة انتشرت بين سيداتنا فى هذه الايام ... وهى خصلة لا تخفى على كل ذى نظر . والرجل بالذات يستطيع أن يحس بتكلف المرأة من تصرفاتها وحديثها ولذا أحذرك يا سيدتى من تقليد أية امرأة فى حركاتها وعاداتها وأنصحك بأن تحاولى تعلم ما يفيد وما يتسق وطبعك الاصيل .

ن . خ

حاولى أن تغفرى زهتك

من السهل جدا على كل انسان أن يلقى بكلمات النقد يمينا ويسارا . ولا شك أن كلامنا قد صادف فى حياته اناسا يتصرفون تصرفات لا يمكن فهمها أو نعتقد أنها غير مناسبة . وعلى هذا نصدر عليهم أحكاما تنبع من اعتقاداتنا الشخصية التى نمت وترعرعت فى ظل أحكام





٤) ما اسم امبراطورة ايران الحالية :

ا) أشرف بهلوى
ب) ثريا اسفنديارى
ج) هانزاده

٥) ما اسم اول شهيدة مصرية فى معركة القنال :

ا) ام امينة
ب) أم صابر
ج) سميحة

الاجابة الصحيحة ص ١١

العرف والعادات المرعية ٠٠ وغالبا ما ينتهى الامر عند هذا الحد ، فى حين أن الواجب يحتم علينا أن نسأل أنفسنا : لماذا يفعل هؤلاء الاشخاص مثل هذه الافعال؟ وما هى الدوافع التى تدفعهم اليها ؟ مع العلم بأن أى انسان مهما كانت ظروفه يجب ألا يكون محلا للنقد أو السمعة السيئة اطلاقا ٠



ولنضع تحت أنظارنا كمثل ، هذا الرجل المسن لماذا هو دائما عرضة للقيل والقال ؟ لا ريب فى أن نموه العاطفى لم يصل الى الدرجة التى تتناسب مع هذه السنين الكثيرة التى عاشها !! والواقع ان هذا هو التعليل الصحيح لكثرة نزوات أمثال هذا الرجل الذين يرتكبون ما يرتكبون ثم يتباهون ويتفاخرون وكأنهم لم يأتوا شيئا ٠ ان أغرب حقيقة يجب أن تعرفيها يا سيدتى هى أن الرجل المسن كثيرا ما ينكر سنه ويسير فى تيار التصابى فى عناد وغرور قد لا تجدينهما فى الشباب ٠

ان مثل هذا الرجل يجب عدم لومه أو توبيخه ٠ ان عقدته هى عقدة الزمن ٠

والان لنبحث حالة الرجال متوسطى العمر ممن يسيرون فى نفس التيار السابق ٠٠ وليكن الاستاذ « س » هو مثلنا ٠٠٠ ولنبدأ بقصته من البداية ٠٠٠

ان أستاذنا هذا زوج سعيد وأب مثالى ورجل اجتماعى من الطراز الاول ، ولم يحدث خلال عشرين سنة منذ زواجه أن شابت حياته أية شائبة ، ولكن على حين غرة ابتدأ الناس يتساءلون ويتغامزون فقد شاهدوه أكثر من مرة مع امرأة غريبة أو قل مع فتاة صغيرة تصلح لان تكون ابنة من بناته ٠ ان مشكلة أستاذنا هذا ترجع الى شعوره بالوحدة وأغلب ظنى ان هذا الشعور قد أتاه بينما كان يزيل شعر لحيته ذات يوم من الايام وهو

(البقية ص ٦٦)



فى عيادة بنت النيل

هل فى استطاعتنا أن نطيل قامتنا ؟

لطبيب بنت النيل

ليس هناك سيدة تكره أن يصبح ابنها ذا قامة طويلة . وليس هناك والدة لا تخشى أن تغدو ابنتها قصيرة القامة .

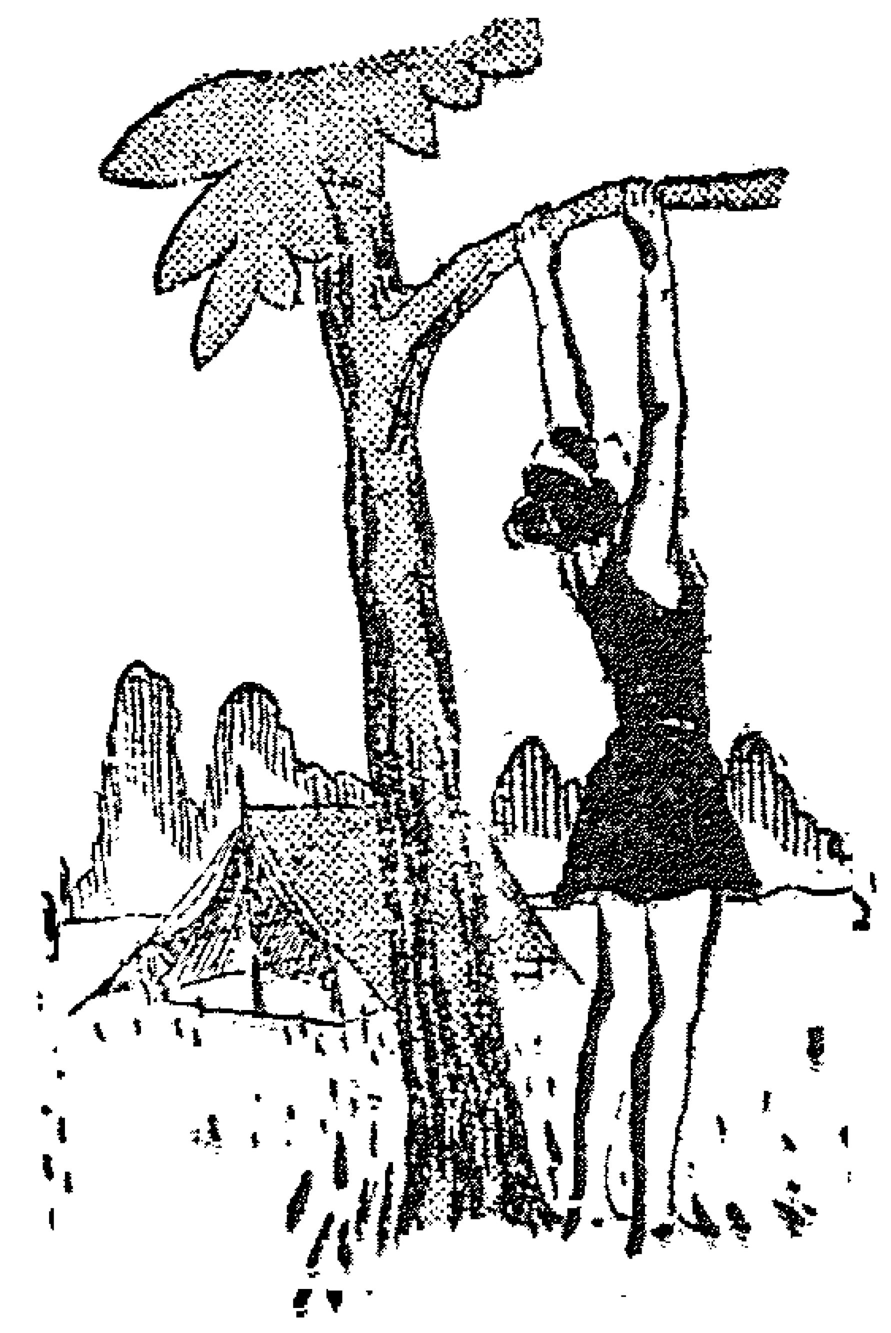
وعلى أن حال فانه لا داعى اطلاقا لان يشعر أصحاب القامات القصيرة بمرارة . فنابليون كان قصيرا وفيكتور هوجو الشاعر الفرنسى وكيلوباترا ملكة مصر كانا كذلك .

الا ان ذلك لا يمنع من أن نصبو الى قامة عادية لا هى بالطويلة ولا هى بالقصيرة . وان كنت لا ترغبين فى أن تظلى قصيرة القامة فهناك طرق تساعد على اطالة القامة

ويجب ألا ننسى أن هناك سنا تقف عنده القامة فلا تزيد مليمترا واحدا . وهو عند الذكور ٢١ سنة وعند الاناث ٢٠ سنة . وهذان السنان المختلفان يحدان نهاية طور المراهقة عند كل من الشاب والشابة . وفى هذه الاونة أو عند ذلك الحد يقف نمو العظام . وقد برهنت الصور التى أخذت بأشعة اكس أن العظام تقف عن النمو ابتداء من هذا السن .

ولوحظ أن معظم الاقزام يحتفظون لسنين طويلة بنفس المميزات العضوية للاطفال . ويجوز فى هذه الحالة ألا تبدأ المراهقة الا فى سن الثلاثين أو بعد ذلك . وهنا يستطيع القزم أن ينمو بعد سن الثلاثين . أو بعد ذلك . ودليلنا على ذلك حالة القزم المشهور ج . هدسون الذى كان طوله ٣٧ سم فى سن الخامسة والعشرين . ولما وصل الى الثلاثين أخذت قامته تنمو ولما توفى كان طوله ١١٦ سم . ومن هذا يتضح أن الغدد ذات الافراز الداخلى تؤثر فى نمو القامة تأثيرا كبيرا .

غير أنه عندما نرى طفلا لا ينمو فاننا لا ننظر الى الغدد أول الامر . فهناك أمور أخرى غاية فى الاهمية يجب التحقيق منها كالجهاز التنفسى وهل يقوم بوظيفته كما يجب . ففى حالة



عدم قيامه بهذه الوظيفة فان الجسم لا يستقبل كمية كافية من الاوكسجين مما يعين النمو . وفى غالب الاحيان يعود الجسم الى النمو اذا ماعولج سبب عدم قيام الجهاز التنفسى بوظيفته . ويلجأ الاطباء الى اجراء عملية استئصال الزوائد الانفية من الطفل الذى يبدو أن نموه غير طبيعى . ويلاحظ أن النمو يعود الى حالته الطبيعية بعد هده العملية .

لذا فان الاوكسيجين عنصر لابد منه لنمو الجسم . كذلك الحرارة والضوء فانهما يلعبان أيضا دورا هاما جدا وقد يكون سبب عدم نمو الطفل انه حرم من بعض عناصر الغذاء أو أنه لم يتناولها بكمية كافية . ومن بين هذه العناصر نذكر اللبن والبيض والحبوب التى تختزن مواد غذائية تساعد على النمو هى التى تحتوى على فيتامين ا أو فيتامين النمو كما يسميه بعض الاطباء . وهو يوجد على الخصوص فى الجزر وفى بعض الفواكه كالبرتقال والليمون وفى الطماطم والسلطه وفى زيت كبد الحوت أو زيت السمك .

وان كان تناول تلك الاغذية لا يأتى بالنتيجة المرجوة . فانه لابد من بدء علاج بالهرمونات حسب اشارة الطبيب .

هرمونات النمو

وقد أجريت عدة تجارب على الحيوانات ظهر بعدها أن هناك غدتين افرازهما داخلى هما الدرقية والهيبوفيزية تنتجان هرمونات تساعدان على النمو

وقد أجريت تجربة من هاتين التجريبتين على حملين حديثى الولادة من شاة واحدة . وقد استئصلت من أحدهما الغدة الدرقية وبعد بضعة أسابيع كان وزنه ١٠ كيلوجرامات فى حين أن أخاه وصل وزنه الى ٣٦ كيلوجراما .

وقد أجريت تجربة عكسية على كلبين صغيرين وقطتين صغيرتين بأن أعطيت خلاصة الغدة الدرقية لحصان . فتضاعف نموها . وعلى الرغم من نجاح هذه التجربه فان الطب ما زال مترددا فى استخدام خلاصة الغدة الدرقية ليعالج بها الاشخاص .

وأجريت عدة تجارب على الغدة الهيبوفيزيه بأن أعطى فأر كمية من هذا الهرمون فوصل وزنه بعد سنة الى ٦٠٠ جم بينما لم يتعد وزن زميله ٢٥٠ جم . ويستعمل هذا الهرمون بكمية معقولة ليساعد على النمو .

وآخر وسيلة لاطالة القوام هى فى متناول الجميع . وتقتضى من الشخص أن يمط أعضاءه والعمود الفقرى بممارسة بعض التمرينات الرياضيه الخاصة . فهناك عدة تمارين لاطالة الجسم . وأفضل هذه التمرينات هى الجرى والقفز واجراء بعض الحركات اللينة السريعة كالرقص الايقاعى والتعلق على السلم الخشبى .



القلب والفيتامينات

للدكتور محمد رضوان قناوى
اخصائى امراض القلب

يعلم الجميع ان الفيتامينات ضرورية لحياة الانسان فهى تلعب دورا كبيرا فى حياة كل خلية من خلايا الجسم وان الحرمان منها يسبب ظهور أعراض مختلفة على الانسان يعبر عنها بأعراض نقص الفيتامينات ولست أدرى أى عضو من أعضاء الجسم لا تؤثر عليه هذه العناصر الحيوية فهى لا تترك ذرة فى جسم الانسان الا وأمدتها بالقوة والنشاط فالجلد والشعر والعظم والاسنان بل قل العين والمعدة واللسان والامعاء وقوة الفكر وصفاء الذهن والقوى العقلية بل قل بقاء الانسان وحياته كلها ترعاها وتهيمن عليها هذه الكتيبة من عناصر الحياة التى سميت بالفيتامينات واصطلح الطب على تمييز أفرادها بأسماء هى : ا ـ ب ـ ج ـ د ـ هـ ك وغيرها ـ والقليل من الناس من يعلم ان لهذه الفيتامينات أو بعضها تأثيرا على القلب والدورة الدموية وان التجارب والملاحظات التى قام بها الطب فى العشرين سنة الاخيرة قد تمخضت عن حقائق هامة يجب على الناس ان يلموا بها وان تأثير هذه الفيتامينات على القلب والدورة الدموية يكون بطريقتين فالاولى هى ان بعض هذه الفيتامينات كالفيتامين ب واحد والفيتامين هـ ضروريان لحفظ نشاط عضلة القلب وان الحرمان منهما يؤدى الى تغيرات عديدة فى عضلة القلب لا يمكن اصلاحها وشفاؤها الا باعطاء هذين الفيتامينين تأثيرا طبيا على بعض أجهزة الجسم مثال ذلك الفيتامين المضاد لمرض البلاجرا المنتشر فى بلادنا اذ أن لهذا الفيتامين خاصية شرايين الاطراف وكذلك شرايين المخ ولذلك فاننا نستطيع استخدامه كعقار نافع فى بعض الامراض .

والذى يهم القارىء بلا شك هو الالمام بتأثير الفيتامينات التى تتوقف عليها حياة عضلة القلب ونشاطها والتى يؤدى الحرمان منها الى ظهور أعراض خور فى عضلة القلب بصور شتى قد تكون خفيفة كما قد تكون جسيمة وخطيرة أحيانا وأهم هذه الفيتامينات فى نظرى هو فيتامين ب واحد وهو المعروف فى الطب بأنه الفيتامين المضاد لالتهابات الاعصاب .

ان فيتامين ب واحد هو غذاء القلب وقد دلت على ذلك تلك التجارب التى أجراها منذ خمسة وعشرين عاما فى باريس الدكتور شارل لوبرى الذى قال وما زال يقول : ان الدور الذى يلعبه الحرمان من هذا الفيتامين لا يقل بأى حال عن الدور الذى يلعبه ارتفاع ضغط الدم أو أمراض صمامات القلب أو أمراض الكليتين أو الحميات فى التأثير على القلب وعضلته .

واننا نعلم أيضا ان اعطاء الانسولين لمرضى القلب المصابين بالبول السكرى لا يجوز أن يؤدى الى هبوط سكر الدم وان الطب يحجم فى أحيان كثيرة عن اعطاء الانسولين لهؤلاء المرضى .

وللمواد الزلالية أيضا أهمية كبرى فى تغذية عضلة القلب لا تقل عن أهمية تغذيته بالجلوكوز واننا بحرمان مرضى القلب مدة طويلة من الغذاء والزلاليات تسبب هبوط كمية الزلال فيؤدى ذلك الى زيادة التورم وضعف وظيفة القلب .

امتحنى معلوماتك

الاجابة الصحيحة

١) ٢٣ يوليو سنة ١٩٥٢
٢) العقيد اديب الشيشيكلى
٣) الامير سعود
٤) ثريا اسفنديارى
٥) ام صابر

كيف تتقين عواقب الكدمات والجزوع ؟

للدكتور احمد سعيد خطاب

كثيرا ما يحدث ان تكونى مسرعة فى منزلك ، فتتعثر قدمك فى طرف سجادة ، او تكونى نازلة على السلالم فتزل قدمك ، وتفقدى توازنك ، وبينما تحاولين السيطرة على الموقف اذ تلتوى قدمك بشدة ، فتصرخين متألمة ، ويقعدك الالم عن الحركة ، وتتورم القدم حتى يصبح منظره مفزعا ، وتلك الاصابة تسمى «الجزع»

وشىء آخر كثير الحدوث للاطفال ، اذ بينما يجرون ويلعبون اذا بهم يسقطون على الارض ، او يصطدم راس الطفل بحافة دولاب او نافذة ، فلا يقف الامر عند حد البكاء ، بل يتعداه الى تورم الجزء المصاب ، وهذه الاصابة تسمى «الكدم»

فما الذى يحدث ؟ نعلم ان كل مكان بالجسم يغذيه تيار مستمر من الدم الذى يجرى فى شعيرات دموية دقيقة لا ترى بالعين المجردة ، والمفاصل وهى كثيرة فى القدم عبارة عن عظام يربط بعضها ببعض ، اربطة مرنة قوية ، تسمح لها بالتحرك فى حدود معينة ، وهذه مكونة من الياف كثيرة ، وتسرى فيها هاته الشعيرات حاملة اليها الدماء ، لتغذيها وتحفظ كيانها وحيويتها ، وفى «الجزع» تتعرض هذه الاربطة لقوة شد غير طبيعية فتتمزق بعض الالياف بما فيها من شعيرات دموية ، فيخرج الدم من هذه الى ما حولها من انسجة فيكبر حجم المكان المصاب ، ويظهر ذلك على شكل تورم

كما انه يحدث فى جدران بعض الشعيرات القريبة : تلف بسيط يسمح بمرور سوائل الدم «البلازما» دون الكرات الدموية ، من داخلها الى خارجها ، فيزيد ذلك من حجم الورم ، ينتج من ضغط هذه السوائل على الاعصاب الموجودة فى المكان المصاب ، الم ، يشتد او يضعف على حسب قوة «الجزع»

ومثل هذا يحدث فى «الكدم» ، فالصدمة الشديدة تحدث تلفا فى الشعيرات الدموية التى تغذى المكان المكدوم ، وقد يصل ذلك الى درجة التمزق الشديد فى جدرانها مما ينتج عنه نزيف تحت الجلد يظهر على شكل بقع حمراء او بنية داكنة ، يتحول لونها تدريجيا الى الازرق ثم الاخضر ثم الاصفر حتى تزول فى مدة تتراوح بين اسبوع واسبوعين .

وسبب تعاقب هذه الالوان تحلل المادة الحمراء فى الدم وهى « الهيموجلوبين » وامتصاصها بالتدريج .

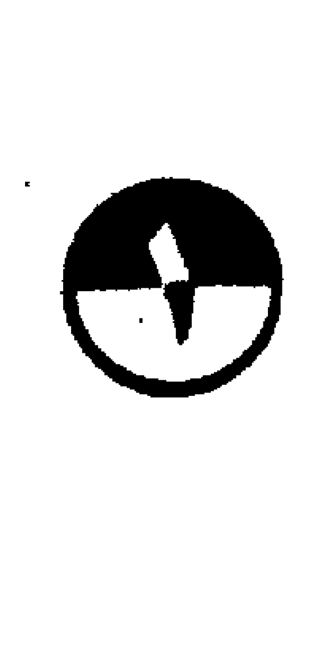
والعلاج فى حالة الجزع هو اراحة المفصل فى الحال ، وذلك بالاستلقاء على اريكة مثلا ، ووضع كمادات باردة على مكان الالم ، لان هذه تسبب انكماشا فى الاوعية الدموية وبالتالى يقل سريان الدم فى الشعيرات فينقص حجم السوائل الخارجة من داخلها الى خارجها

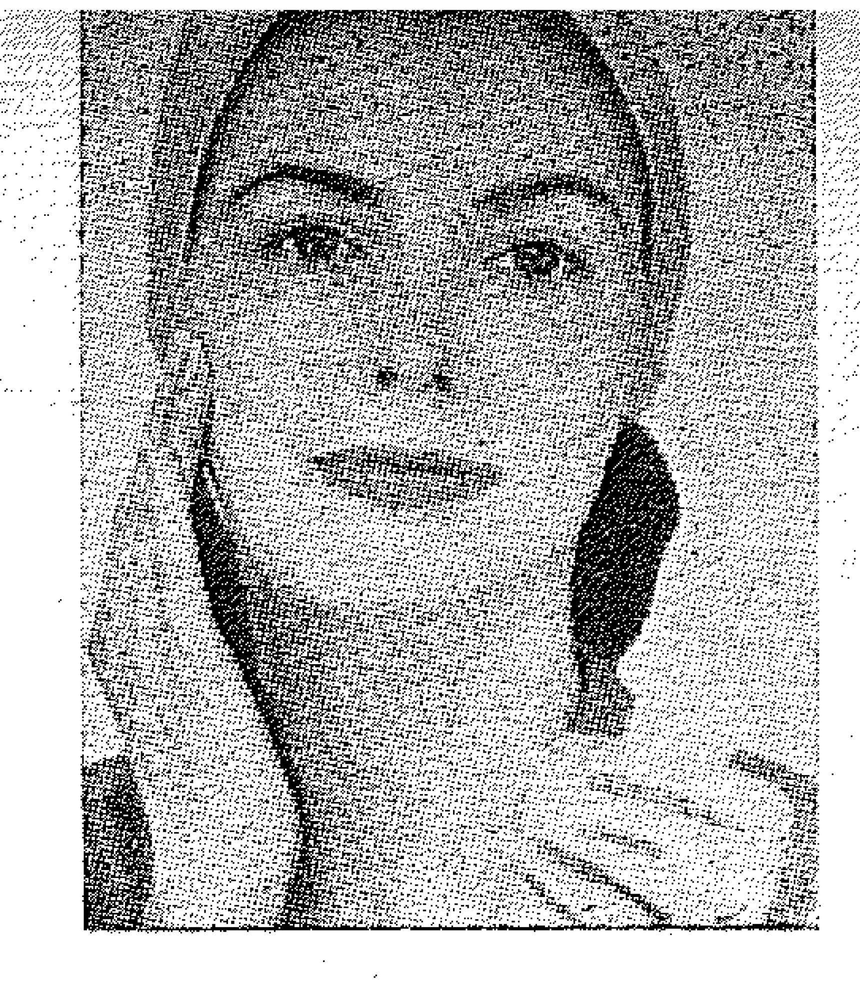
والكمادات الباردة طبيعية وصناعية ، فالاولى مثل الثلج او الماء البارد ، والثانية مثل محلول خلات الرصاص **واحذرى ان يتناوله طفلك فهو مادة سامة .** ويستعمل التبريد هذا كل ساعة لمدة خمسة عشر دقيقة ، وذلك فى الاربعة والعشرين ساعة التالية لحدوث الاصابة

واذا لم تتحسن الحالة فى مدة يومين او ثلاثة فعليك بطبيب العظام فعنده الدواء

ومن الاخطاء الشائعة جدا ، وضع القدم فى ماء ساخن او

(البقية ص ٦٦)





مستحضرات التجميل

لاحظنا ان الكثيرات يرسلن اليناخطابات تحوى ما لا يحصى ولا يعد من الاستفهامات عن مستحضرات التجميل اللازمة للحصول على الجمال المنشود . وفى هذا المقال سنحاول أن نعطيك يا سيدتى الرد اللازم على استفهاماتك ...





ان المستحضرات التى لا غنى عنها لكل سيدة هى :

١ ــ علبة البودرة والروج .

٢ ــ اصبع أحمر الشفاه .

٣ ــ كريم القاعدة .

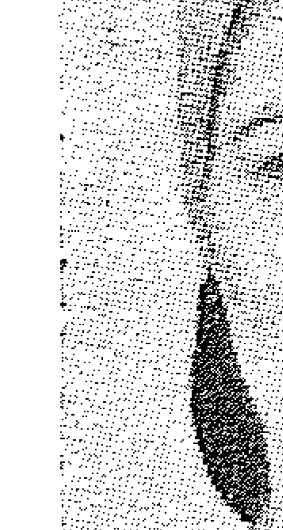
٤ ــ ماء الكولونيا .

٥ ــ فرشاة الشعر .

٦ ــ المشــــط .

٧ ــ مجموعة من دبابيس الشعر .

٨ ــ بعض من القطن لاستعماله فى التنظيف عقب ازالة التواليت .

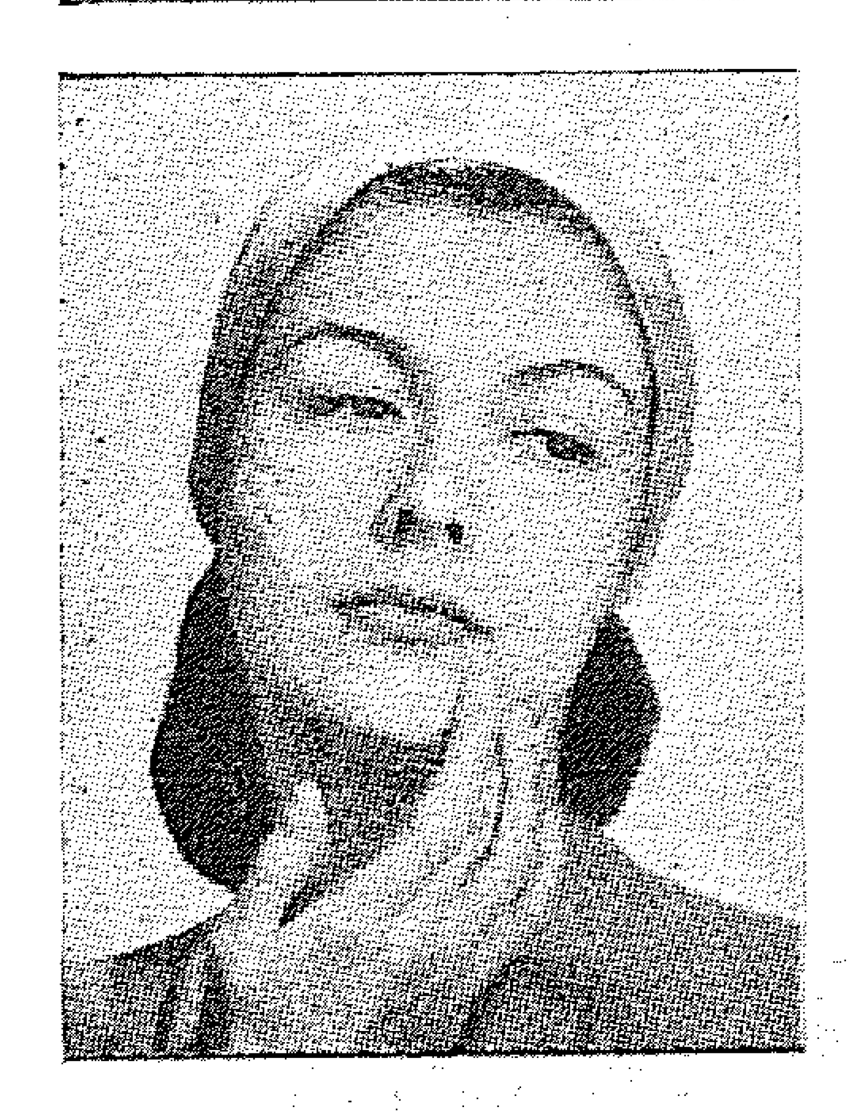




أما طريقة عمل التواليت فسنشرحها لك فيما يلى :

١ ــ عليك أولا بتنظيف بشرتك من كل آثار التواليت المتخلفة ولاحظى تنظيف بشرة رقبتك بعناية .

٢ ــ عليك وضع كريم القاعدة بعد ذلك بحيث ينتشر على كل بشرتك بشكل واحد . واحذرى أن تستعملى كمية زائدة عن اللازم .



٣ ــ عليك باستعمال الروج بعد ذلك .

٤ ــ ثم خططى شفتيك باصبع أحمر الشـــفاه بدقة وعنـــاية .

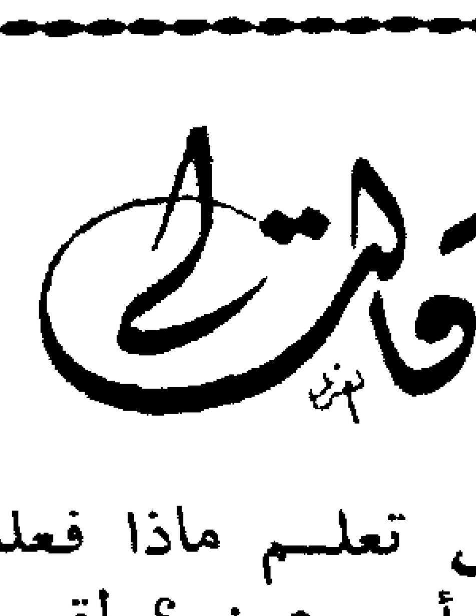
٥ ــ رشى البودرة على كل بشرتك ولا تنسى رقبتك .

٦ ــ مشطى شعرك بعناية واذا كان بعض الكريم قد وصل الى شعرك عليـــك بغمس قطعة من القطن فى ماء الكولونيا وازالة الكريم بحذر ودقة .

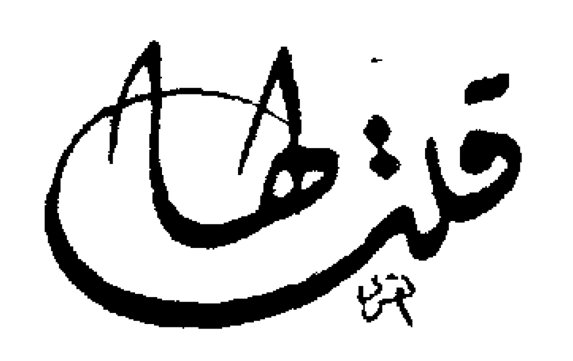
٧ ــ بعد تمشيط الشعر عليك بتمرير الفرشاة عليــه واذا احتاج الامر الى بعض دبابيس الشعر استعينى بها .







هل تعلم ماذا فعلت منذ أسبوعين ؟ لقد انتهزت فرصة دخول ابني الصغير سنة أولى روضة ونزلت الى احدى المكتبات حيث اشتريت كتابا لتعليم القراءة والكتابه وكراسة بيضاء وقلما ولوحا أسود وقررت أن أعلم خادمتنا كيف تقرأ وكيف تكتب. انى أخصص لها ساعة يوميا ألقنها خلالها درسا فى الهجاء وآخر فى كتابة الحروف العربية . وقد كافأتها على المجهود الذى بذلته خلال هذين الاسبوعين بأن اشتريت لها ثوبا جديدا . وعلى الرغم من قصر الدراسة فقد لاحظت ان تلميذتى أصبحت تعرف الحروف الهجائية كلها وتميز بينها وتكتبها دون خطأ وابتداء من الشهر الثالث سوف أبدأ بتعليمها الحساب . ولن تمضى سنتان حتى تصبح خادمتنا شخصا آخر يستطيع أن يعتمد على نفسه كل الاعتماد .



ان مشروعك عظيم حقا .. وأرجو من بنات النيل أن يحذون حذوك فى هذا المجهود الذى سوف يخلص عددا كبيرا جدا من المذلة والفاقة ويجعل منهن مواطنات صالحات يخدمن بلادهن ويعملن على رفع شأنها .

نقمة المال

كانا زوجين سعيدين .. أسسا عشهما الجميل وهما فى مقتبل العمر ، فأشرقت فى أفقه شمس الحب والهناءة ..

ولم يكن المال مصدر السعادة .. بل كان منبعها الحب الصادق ، والاخلاص المتبادل بين قلبين ، ربطت بينهما أقدس رابطة فى الوجود .. تلك الرابطة التى باركها الله ! ..

عاشا فقيرين .. ولكن نعمة الحب أنستهما شظف العيش وقسوته، فلم يشعر أحدهما بالعوز يوما ، لانه يجد الى جانبه القلب الذى يخفق بحبه ، ويحنو عليه.. واليد الرحيمة التى تمسح أحزانه ، وتنسيه متاعبه ، والبسمة المشرقة التى تجدد أمله ، وايمانه ..

وأقبل الغد الذى ظلا يرقبانه .. ويتمنيانه !..

أقصى ما كانت تتمناه أن ترى زوجها فى عداد الرجال الذين يشار اليهم بالبنان.. ولهذا سهرت الى جانبه الليالى ، تنسج له أثواب المجد .. وتهيىء له أسباب الكسب حتى حققت لها الايام أمانيها .. وشق الزوج طريقه الى المجد !..

ربح كثير ونجحت مشروعاته التى يعزى الى شريكته الفضل الاول فى توجيهه اليها .. فاذا به يتنكر لها .. وينسى فضلها، ويجحد يديها .. بل وأكثر من ذلك .. لقد صرفه المال عن بيته .. وألقى به فى أحضان الغوانى .. فاذا بهذا العش الهادىء الجميل تتصدع أركانه ، وتتقوض صروحه ، لبنة بعد لبنة ، هذه اللبنات التى شيداها طوال تلك السنين أخذت تنهار فى ليال .. وأيام !..

لقد كان من هؤلاء الذين عناهم الحديث القدسى « من عبادى من اذا أغنيته فسد »

وكان المال نقمة عليهما ، وأى نقمة !..

وها هى اليوم تذرف دموعها سخينة ..

ولكم تتمنى أن يذهب المال ليعود اليها زوجها !.. زوجها الذى شيدت له مجده من حبات قلبها .. ونور عينيها !..

ترى .. هل تحقق الايام أمانيها ؟!..

عيسى متولى



الحشمة والوقار ... وارد باريس !..

من أجل الجمال

هذه نصائح نسديها اليك يا سيدتي كي يبدو جمالك نضرا لافتا للانظار محببا للقلوب :

أولا : تأكدى من أن وجهك قد زالت منه كل آثار تواليت اليوم السابق قبل أن تبدئى فى عمل تواليت اليوم التالى وتذكرى من أن أسهل البشرات فى عمل التواليت هى البشرة المتوسطة غير الدسمة وغير الجافة . عليك بغسل وجهك ببعض المياه الباردة قبل الشروع فى عمل التواليت . أما اذا كانت بشرتك دسمة فعليك بتوصية محل مستحضرات التجميل الذى تعاملينه باعطائك « كريم القاعدة » المناسب . وانى لاحذرك من الاكثار فى تغطية بشرة وجهك أو رقبتك بالكريم أو بالمساحيق فهى مضرة أو زادت عن الحد المطلوب .

ثانيا : بخصوص الروج أعرفك بأنه يبدو جذابا اذا كان من النوع الكريمى كذلك يجب أن تعلمى أن من خصائص الروج الكريمى انه يثبت على بشرة الوجه مدة أطول من أى نوع آخر من أنواع الروج .

ثالثا : يجب أن تلاحظى أن البودرة لا يمكن أن تثبت على بشرتك الا اذا ثبتيها بخفة بواسطة « بدارة » كبيرة الحجم نسبيا وناعمة نعومة ظاهرة . وبعد الانتهاء من نثر البودرة عليك بازالة الزائد من على وجهك ورقبتك بواسطة الفرشاة الخاصة بذلك .

رابعا : أما عيناك فسيظهر جمالهما اذا لاحظت وضع « الريميل » بكمية مناسبة على رموشك . واذا أجدت نشر الظل على أعلى جفنك .

خامسا : وبخصوص شفتيك عليك بتخطيط حوافهما أولا بقلم أحمر الشفاه ثم عليك بملء الفراغ داخل خط التحديد بالتدريج وبحذر شديد . وليكن اصبع أحمر الشفاه الذى تستعملينه من النوع المتوسط الدسامة .

سادسا : وأخيرا يجب أن تكون حقيبتك مزودة على الدوام بعلبة بودرة وبأصبع أحمر شفاه لاستعمالهما فى الاحوال الماسة . وأرجو منك ألا تتعودى على حمل كل معدات التواليت معك فى حقيبتك فيكفى أن تعتنى بنفسك فى المنزل أمام مرآتك .

حقائق عن النوم

كم مرة تدورين بجسمك وأنت نائمة ؟

انك تدورين حوالى ٤٠ مرة فى تسع ساعات . ومن الملاحظ ان السيدات اكثر حركة من الرجال لانهن ينمن على جانبهن . اما الرجال فانهن ينامون على ظهورهم فيسمع لنومهم غطيط

درجات النوم

للنوم درجات كدرجات الحرارة تماما . ويقول الخبراء ان الساعتين الاوليين للنوم هما اكثر ساعات النوم فائدة . ثم تاتى بعد ذلك مرحلة نوم اخف من سابقتها وهى تدوم حوالى ثلاث ساعات يتبعها اخيرا مرحلة نوم عميق اخرى ثم يأتى الاستيقاظ فجأة

النوم ودرجة الحرارة

يتوقف طول النوم وقصره على حرارة الغرفة التى تنامين فيها . فكل ما زادت الحرارة كلما كنت فى حاجة اقل الى النوم . فان كانت درجة حرارة الغرفة ١٠ مئوية كنت فى حاجة الى عشر ساعات نوم . وان زادت درجة الحرارة الى ١٨ اكتفيت بثمانى ساعات

إستفيدي من حمامك

١ – تحسسي بشـــرة جسمك عقب الحمام وبعـد تنشيفه ، فاذا وجدتها جافة عليـــك بتوصية محـــل مستحضرات التجميل الذى تعاملينــه حتى يرسل اليك احـــدى المركبات الزيتية الخاصة بذلك • ان تدليك بشرة الجسم بهـــذا الزيت عقب الحمام فيه فائدة كبرى واظبى على هذه العمليـــة باستمرار وستجدين الفائدة محققة بعد فترة قصيرة •

٢ – لاحظى يا سيدتى ان كل مستحضرات التجميـــل تقريبـــا يزيد مفعولها اذا استعملت فى جـــو الحمام الدافىء المشبع بالبخـــار • ولذا عليك بوضع كل هـــذه المستحضرات الى جـــوارك وأنت فى الحمام • وعليـــك باستعمالها وأنت داخله •

٣ – هناك أنواع خاصة من الاملاح تضاف الى المياه التى تستعمل فى الحمام • وهذه الاملاح مفيدة جدا فى تنظيف الجسد وفى تغذية البشرة • ستشعرين بنفسك انســانة جديدة عقب خروجـــك من الحمام اذا استعملت هـــذه الاملاح •

٤ – اذا كنت تتأخرين فى الاستيقاظ صـــباحا وجب عليك أن تأخذى حماما عنـــد النهوض من النوم • أعـــدى كل ما يلزمك قبل ذهابك الى المخدع • وابدئى بغســـل عينيك بالماء البارد• وتخيرى بعد ذلك أن يكون حمـــامك ساخنا أو باردا ولا تستعملى المياه الفاترة ، وفى نهـــاية الحمام دلكى جســـمك بماء الكولونيـــا وعقب ذلك رشى البودرة على جسمك •

٥ – اذا كنت تشكين من الارق وعدم النوم بسرعـــة فعليك بأخذ حمامك قبـــل النوم• ولتكن المياه المستعملة من النوع الفاتر • استرخى وتمددى فى « البـــانيو » وتنـــاولى كوبا من اللبن الساخن ثم اسرعى الى سريرك واتركى جسمك على راحته•• سيزور النوم جفنك بأسرع مما تقررين •

٦ – اذا كنت مدعوة الى حفلة ساهرة أو الى نزهـــة مع بعض صديقاتك بعد يوم حافل بالمتاعب فعليك بأخذ حمام قبل الخروج فسيساعدك على استرداد نشـــاطك • ولتكن المياه المستعملة ساخنة ثم خففيهـــا بالتدريج حتى تصبح باردة• وقبل الخروج من الحمام دلكى جســـمك بماء الكولونيا •

٧ – جربى القيام ببعض التمرينات الرياضيـــة وأنت فى الحمـــام ••• وكررى التمرينات الخاصة بالصـــدر والوسط • وتنفسى بعمق • وعقب الانتهاء من تمريناتك تمددى فى المياه الفاترة ••• لا تشدى عضلات جسمك •

الرشاقة طريق الجمال

اذا استطعت أن تكونى رشيقة فثقى من أنك قد عرفت الطريق الصحيح نحو الجمال ••• ان الرشاقة سر من أسرار الجمال لا تعرفه الكثيرات من سيداتنا • وها نحن أولاء ندلك على طريق من أقرب الطرق للوصول الى الجمال•

ان الرشاقة يا سيدتى صعبة فى تعريفهـــا ولكنها على العموم تعنى مظهرك العـــام كما يبدو فى مشـــيتك وفى ايحاءاتك وطريقة حديثك وتعبيرك عما تريدين •

والآن كيف تستطيعين أن تكونى رشـــيقة ؟ ان التمرين يعتبر خير وسيلة للحصول على حركات رشيقة وللتخلص من الحركات المضحكة المتكلفة • عليك مثلا بوضع كتاب على قمة رأسك والسير به جيئة وذهابا فى صالة منزلك وفى خط مستقيم سوف تلاحظين أن الكتاب سيبقى فوق رأسك ما دمت سائرة سيرا اصوليا رشيقا• وأهم ميزات هذا السير الخفة والسرعة وفرد الجسم •

والآن عليك بوضع كرسى أمام مرآتك• اجلسى على الكرسى ولاحظى حركاتك وأنت تجلسين وكررى العملية • لاحظى أن تكون حركاتك طبيعية وسريعة ولاحظى وضع رجليـــك وفستانك • وحاولى أن تصلحى من أمرك بقدر المستطاع كلما وجدت عيبا ولو طفيفا فى حركاتك •

وبعد ذلك عليك بوضـــع كتاب على الارض أمام المرآة أيضا • قومى بالتقاطه مع مراقبة نفسك فى المرآة • لاحظى استقامة ظهرك أثناء ذلك وكررى العملية حتى تحصلى على الاستقامة المنشودة •

ان الكثيرات من السيدات يعتمدن فى تأكيد كل كلمـــة فى حديثهن بحركة أو اشارة من أيديهن وهذا عيب كبير فالواقع ان هذه الحركات والاشارات لا تأتى اطلاقا بالاثر المنشود ولكنها تدفع بالمستمعين الى الانتباه الى أشـــياء أخرى غير الحديث ولهذا عليك بالاقتصاد فى اشـــاراتك وحركاتك والتحايل على ذلك بامساك منـــديل فى يدك أو الامساك بحقيبة يدك بين أصابعك حتى تتخلصى من هذه العادة

وعليك بالعناية بأناقتك فى المجتمعات العامة والتـــأكد من انسجام كل قطعة من الملابس التى ترتدينها مع الاخرى بل ومع تسريحة شعرك الخ ••• ان الاناقة تضفى عليك ثقة أنت فى حاجة اليها فى كل مكان وزمان •

وأخيرا أنصحك يا سيدتى باعطاء جسمك راحته الكافية بحيث لا يبدو عليك التعب أبدا • لانه من أخطر الامور التى يجب عليك تفاديها الظهور بمظهر المتعبة المنهكة القوى أمام النـــاس •



قصة المرآة

نحن ننظر الى أنفسنا فى المرآة · وكل واحدة منا تحمل مرآة فى حقيبتها · وجميعنا يعتقد أن هذه الاداة التى لا تستغنى عنها امرأة قد وجدت منذ زمن بعيد جدا ·

والحقيقة أن المرآة المصنوعة من الزجاج لا تعود الى العصور القديمة · لقد اخترعت فى القرن السابع عشر فقط · أما قبل هذا التاريخ كان النساء يستخدمن لوحات من المعدن أو من الفضة أو سبيكة تتكون من النحاس والقصدير · ولكن هذه المرايا لم تكن عملية لانها ما أن كانت ترى الهواء حتى تنطفىء لمعتها وتصدأ · وكان لا بد اذن من تجديدها· وحاول بعضهم حماية المعدن بصفيحة من الزجاج ·

وتمكن البنادقة (سكان مدينة البندقية) وحدهم خلال السنوات الاولى من القرن السابع عشر من اكتشاف سر المرآة المصنوعة من الزجاج · وبفضل هذا الاختراع تدفق على جمهورية البندقية المال الكثير · مما دعا أولى الامر مبالغة فى المحافظة على سر هذا الاختراع الى سن قانون يعاقب بالموت كل عامل تحدثه نفسه بافشاء سر هذا الاكتشاف الى أحد الاجانب · وزيادة فى الحيطة ركزت صناعات الزجاج كلها فى جزيرة مورانو ومنع الاجانب من دخولها · وكان يعمل فى هذه الجزيرة ثلاثة آلاف عامل يعاملون أحسن معاملة من السلطات الرسمية التى كانت تدفع لهم بسخاء على شرط ألا يبارحوا جمهورية البندقية · ويعاقب المخالف بالاعدام ·

وفى سنة ١٦٦٥ اقترب زورق تحت جنح الظلام من جزيرة مورانو يركب فيه أربعة وعشرون رجلا مدججين بالسلاح وقد كسوا مجاديف الزورق بطبقة من الجوخ حتى لا يسمع لحركة التجديف أدنى صوت · ولما وصل هذا الزورق الى أحد الخلجان الصغيرة نزل فيه أربعة من الصناع · وقد تبعهم بعد اسبوعين أربعة آخرون · واستطاعت أسرهم أن تلحق بهم بطريقة أو أخرى فرارا من العقاب الذى سوف ينالها ان اكتشف سر سفر أو فرار هؤلاء الصناع ·

أما واضع هذه المؤامرة فهو الوزير الفرنسى كولبير الذى أراد أن يحصل لوطنه على سر صناعة المرايا الزجاجية · فقد استطاع الاتصال سرا بسفير فرنسا لدى جمهورية

(البقية ص ٦٦)



هل تجيدين النفاق ؟

١ ــ هل تسارعين الى اخطار صديقاتك ومعارفك بكل ما يجول بخاطرك من خطط ومشروعات قبل تنفيذها ؟

٢ ــ هل أنت على علاقة بمجموعة كبيرة من الصديقات تتباين في هواياتها وفى الاعمال التى تؤديها ان كانت لها أعمال ؟

٣ ــ هل أنت من المؤمنات بأنه من الواجب على الرؤساء فى العمل أو على الكبار عموما التبسط مع مرءوسيهم ومن هم دونهم ؟

٤ ــ فلنفرض انه تقدم لخطوبتك شاب أعجبت به وأعجب بك . ولكن أهلك يرونه غير أهل لك فهل ترفضينه عملا بمشورة أهلك ؟

٥ ــ هل تنظرين أحيانا الى الاصول الواجب اتباعها فى المجتمعات العامة أو ما يعبر عنها بالاتيكيت على أنها مضيعة للوقت ؟

٦ ــ هل تنتابك الغيرة اذا نشرت احدى المجلات الاجتماعية صورة لصديقة لك فى احدى المناسبات ؟

٧ ــ هل تفكرين أحيانا فيمن هم أفقر منك ؟ وهل ترين انه يجب على المسئولين العناية بأمرهم أكثر وأكثر ؟

٨ ــ هل تحرصين على الظهور أمام الناس بمظهر وطبيعة خاصين بحيث توحين اليهم بأنك امرأة نموذجية ؟

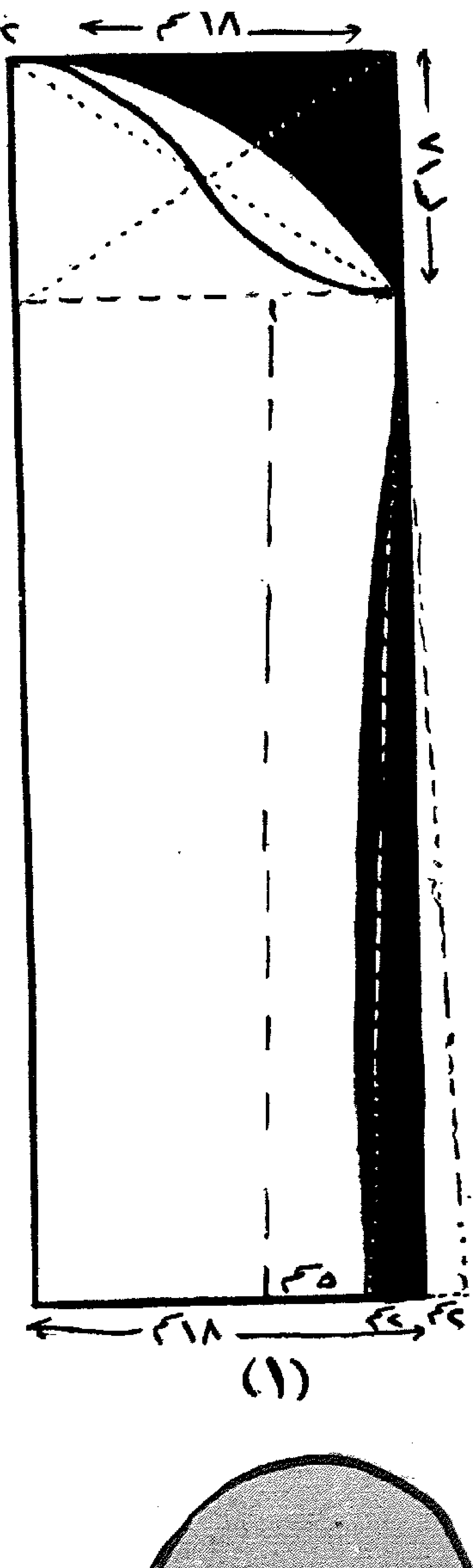
(ا) اذا أجبت بنعم على الثلاثة اسئلة الاولى وبلا على باقى الاسئلة فانى اهنئك لانك لا تجيدين النفاق

(ب) لا تنزعجى اذا أجبت بنعم على أربع أسئلة وبلا على باقى الاسئلة . فامامك فرصة كبيرة لاصلاح نفسك .









الكم الشيميزيه

أخذ المقاس : ١ ـ طول الكم يؤخذ من الكتف الى المعصم مارا بالمرفق بعد ثنيه ٢ ـ عرض الكم الشيميزيه لا يقل عن ٣٦ سم على وجه العموم ٠ الا ان كانت الذراعان سمينتين ٠ ففى هذ الحالة يؤخذ المقاس من أسمن جزء مع اضافة ١٠سم للسعة ٠ ٣ ـ سمك المعصم مع اضافة ثلاث سنتيمترات للكروازيه ٠

عمل الباترون : المقاس العادى ٦٠ سم طول على عرض لا يقل عن ٣٦سم ٠

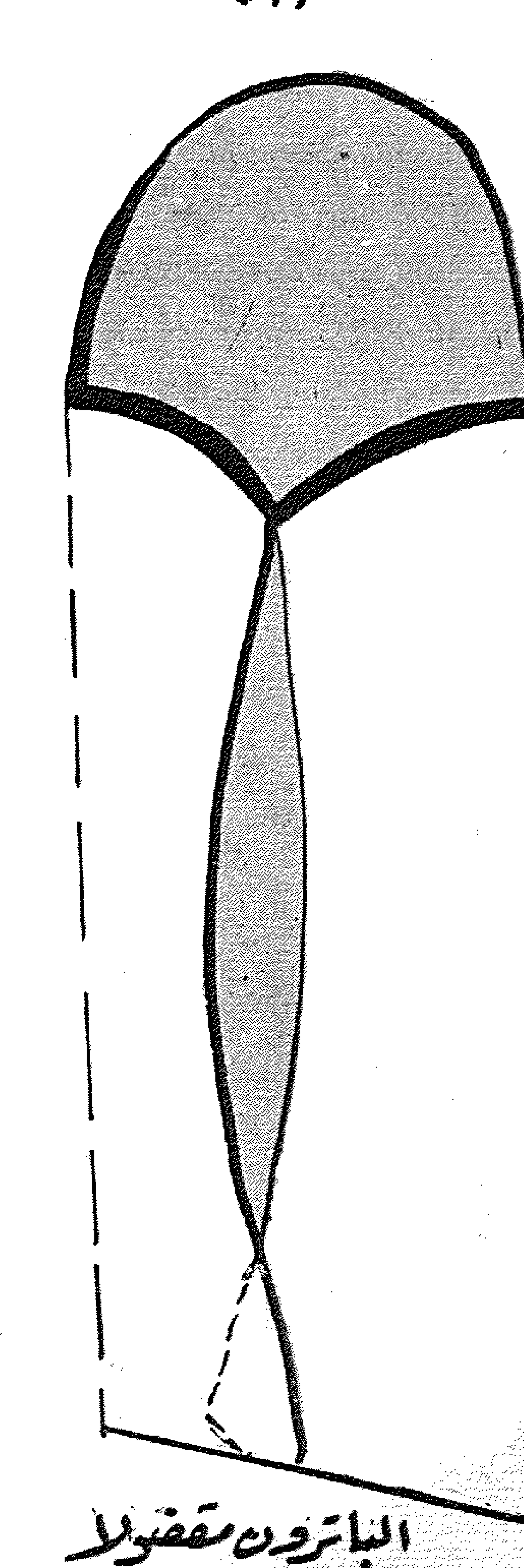
خذى ورقة طولها ٦٠سم وعرضها ٣٦سم ونصفيها بعمود ثم اثنيها ثنية واحدة ٠

ارتفاع التجويف يساوى ثلث العرض ٠ أى ١٢سم ٠ ارسمى عند هذا الارتفاع خطا أفقيا ٠ ان هذا الخط يمثل خطا تحت الذراع ٠ وعند القاعدة ضعى نقطة على بعد ٢سم داخل الكم ٠ ارسمى خطا منحرفا يصل الى ما تحت الذراع ، على أن يكون هذا الخط منحنيا قليلا الى الداخل **(أنظرى** شكل ١) ٠

حردة الكم : ارسمى فى المستطيل الاعلى خطين منحرفين يصلان بين زواياه ٠ يجب أن تظل قمة الكم أفقية على ٢سم٠ المنحنى الاكثر تجويفا يمر عند تقاطع الخطين المنحرفين ٠ وعند نفس هذا المستوى يكون المنحنى الآخر على بعد ٢سم من الاول ٠ ضعى نقطة ٠

ارسمى منحنيين منتفخين انتفاخا خفيفا يتقابلان مع النقطتين اللتين سبق الاشارة اليهما ٠ وعلى بعد ٥ سم ضعى نقطة ترتفع سم واحد عن المنحرف وسم واحد تحته ٠ أكملى المنحنيين ومرى بالنقطتين الى أن تصلى الى ما تحت الذراع ٠ **(أنظرى شكل ٢)** ٠

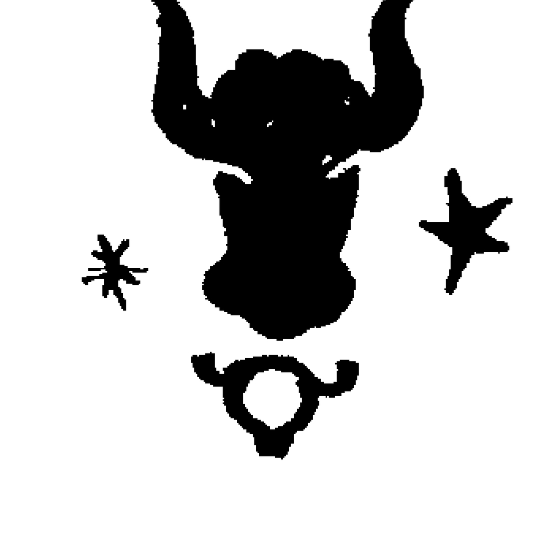




حظك من تاريخ ميلادك

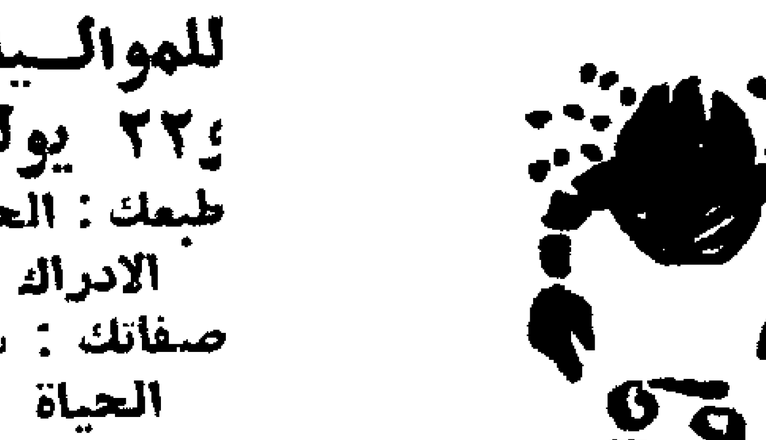


للمواليد بين ٢٠ مارس و٢١ ابريل (برج الحمل)
طبعك : ديناجيكي ، النشـاط ، الجراة ، الايجابية
صفاتك : الشهامة ، الجـرأة ، القيادة ، المبادهة
عيوبك : التسرع ، الغضب ،الطغيان، عدم الاعتماد على المنطق السليم



للمواليد بين ٢١ ابريل و٢١ مايو (برج الثور)
طبعك : عنيدة ، مجتهدة ، صبورة، متزنة ، مهذبة
صفاتك : المثابرة ، العمل ، الحزم
عيوبك : التصلب ، البطء ، البخل

للمواليد بين ٢٢ مايو و٢٢ يونيه (برج التوأمين)
طبعك : ذكاء حاد ، تعقل ، سرعة بديهة ، قابلية للتلاؤم
صفاتك : سرعة الفهم ، البراعة
عيوبك : عدم الاستقرار ، المداهنة ، المكر



للمواليد بين ٢٢ يونيه و٢٢ يوليه (برج السرطان)
طبعك : الحساسية ، الخيال ، سرعة الادراك
صفاتك : سرعة التأثر ، سهولة الحياة
عيوبك : التردد ، الرياء ، والدهاء

للمواليد بين ٢٣ يوليه و٢٣ اغسطس (برج الاسد)
طبعك : الاعتزاز بالنفس ، الشجاعة، الكرم ، السلطة
صفاتك : طيبة القلب ، الحب ، الاثرة ، النظر الى أعلى
عيوبك : سرعة الغضب ، الاسراف، حب الظهور ، الكبرياء

للمواليد بين ٢٤ اغسطس و٢٣ سبتمبر (برج العذراء)
طبعك : حب التفكير ، التحليل ، النظام ، الطهارة
صفاتك : النقد ، الذكاء ، الحيطة، طيبة الاخلاق
عيوبك : التردد ، نقص فى الشجاعة، حب التنظيم الى أقصى حد ، التحليل دائما

للمواليد بين ٢٣ سبتمبر و٢٣ اكتوبر (برج الميزان)
طبعك : العطف ، العدالة ، حب الفن ، التودد
صفاتك : الطيبة ، الشعور المرهف
عيوبك : عدم الاكتراث ، الميل الى التسليم دون مناقشة



للمواليد بين ٢٣ اكتوبر و٢٣ نوفمبر (برج العقرب)
طبعك : الشجاعة ، التركيز ، الادارة
صفاتك : احتقار الاخطار والموت ، البطولة ، قوة الايمان
عيوبك : العنف ، الاندفاع ، الغيرة، الغرور



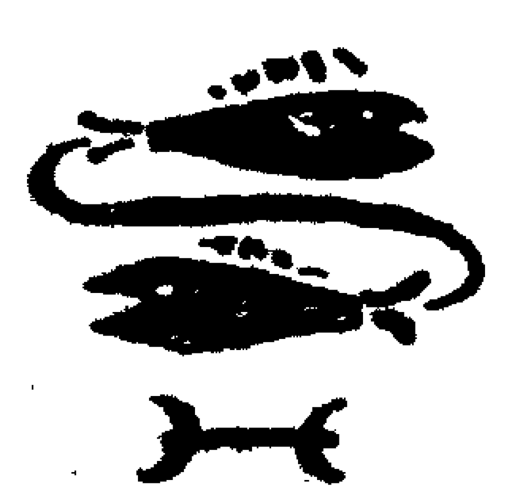
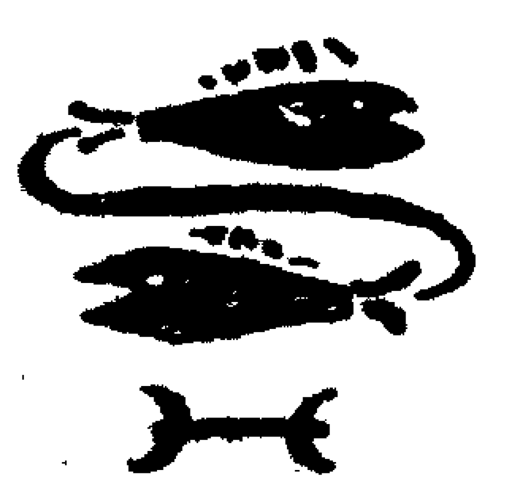
للمواليد بين ٢٣ نوفمبر و٢١ ديسمبر (برج القوس)
طبعك : التحمس ، التطلع الى أعلى، الكرم ، الميل الى السفر
صفاتك : الاحسان ، التـدين ، والتفلسف
عيوبك : التردد ، التمسك بالتقاليد، تشتت الفكر



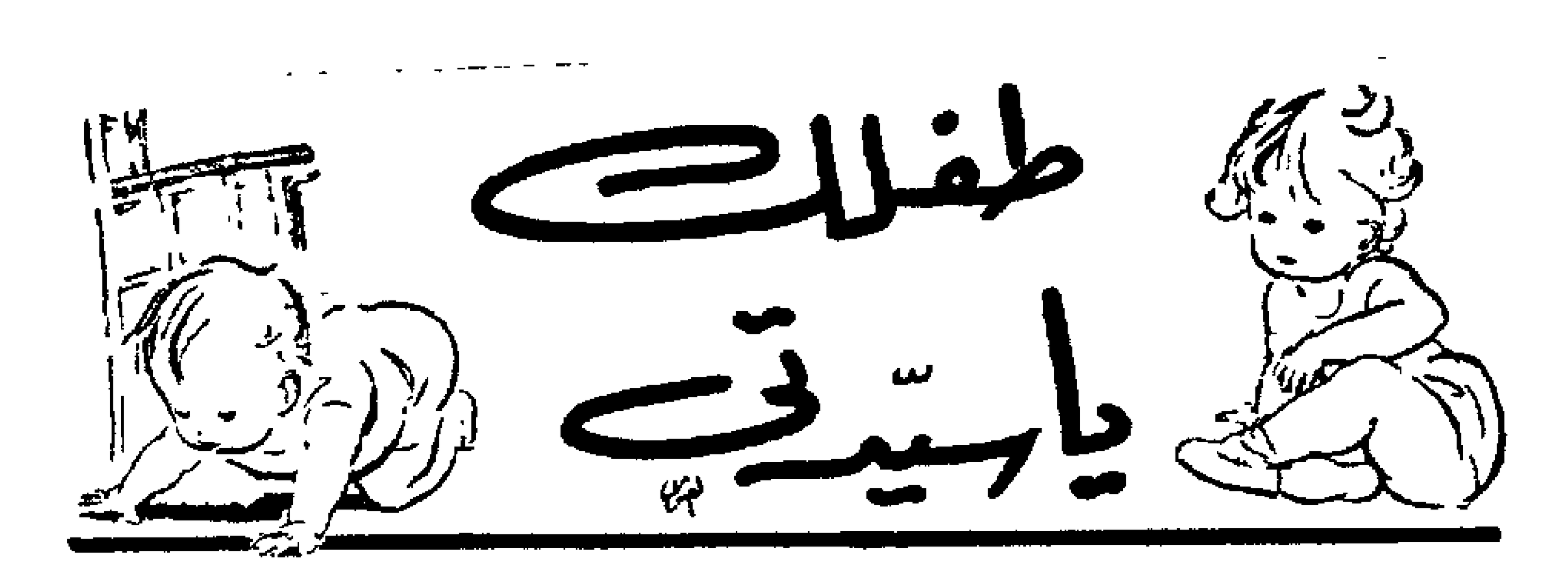
للمواليد بين ٢٠ ديسمبر و٢٠ يناير (برج الجدى)
طبعك : الرغبة فى التقدم ، المنطق ، صلابة الرأى
صفاتك : عمق فى التفكير ، ارادة قوية
عيوبك : الانانية ، البخل ، الطموح، الوصولية ، الحزن



للمواليد بين ٢٠ يناير و٢٠ فبراير (برج الدلو)
طبعك : التجديد ، الاستقلال ، افكار جريئة
صفاتك : الابتكار العلمى والفنى والاجتماعى
عيوبك : الثورة ، الخيال ، الغرابة

للمواليد بين ٢٠ فبراير و٢٠ مارس (برج السمكة)
طبعك : حساسية مرهفة، التصوف، عمل الخير ، التأثر
صفاتك : الطيبة ، التطلع الى كل ماهو روحى
عيوبك : عدم الاستقرار ، التراخى، ضعف الارادة، سهولة التصديق، وسرعتها



لقد دابت بنت النيل أو الام المجربة التي تكتب لك تحت عنوان «طفلك يا سيدتي» على تزويدك بنصائحها وبنتائج خبرتها التي اكتسبتها . ولقد جهدنا على الدوام على ان تخرج هذه الصفحة بصفة خاصة مبسطة بحيث تستفيدين منها اكبر فائدة . ولاريب في ان كل ام واظبت على قراءة هذا الباب قد خرجت منه ببعض الفائدة .

ان رسالة كل أم في هذه الحياة هي ان تنشيء اولادها في ظروف احسن حتى يواجهوا الحياة مواجهة افضل وللاسف الشديد تبين لنا ان أكثر الامهات عندنا في الشرق يفشلن في مهمتهن الخالدة : الامومة ، لا لسبب الا عدم فهمهن لواجباتهن وعدم ادراكهن لنفسية الطفل في مراحل تكوينه الاولى . ان أهم واجب يقع على عاتق الام هو أن تبسط الحياة لطفلها وتسهلها له . وان العقاب أو التوبيخ او التدليل كلها اساليب فاشلة - كما ثبت لنا - في تربية الاطفال . ان التربية تحتاج الى ضبط اعصاب وفهم واسع لنفسية الطفل .

ان أحسن هدية يستطيع الاهل تقديمها الى أطفالهم هي الطفولة السعيدة . ان هذه الهدية هي أثمن هدية في نظر المجتمع والدنيا بأسرها .

املئي يا سيدتي طفولة ولدك أو ابنتك بالسعادة وبالامان كي تستريحي في المستقبل فقد ثبت أن الطفل السعيد الآمن مريح في تربيته وارشاده وانماء مداركه .

اني لا أقصد اطلاقا ترك طفلك وشأنه حتى تحيط به السعادة . ان الطفل لو ترك على طبيعته دون توجيه أو ارشاد سيشب قطعا غير منظم مليئا بالطباع والخصال غير المصقولة ...

ان الطفل خلال الشهور الاولى من عمره لايمكنه ادراك أي معنى للنظام ولا يمكن أن يتقبل أي توجيه . فكل ما يطلبه هو الغذاء والدفء والراحة . فاذا توافرت له هذه الاحتياجات تبلغ سعادته مداها . أما اذا لم تتوافر هذه الاحتياجات فالنتيجة الطبيعية هي بروز طباع الطفل الخبيثة في نفسه فورا مثال ذلك الغضب وعنف الحركات والقلق الخ ...

ولهذا السبب فان أكبر غلطة تقع فيها أية أم هي حمل طفلها على ذراعيها وتركه يبكي ويصرخ من الجوع . وانه لمن دواعي الاسف حقا أن بعض الامهات تقلل افرازاتهن اللبنية عقب بذل أي مجهود . ومعنى هذا هو ازدياد حاجة الاطفال للغذاء وتلهفهم عليه باستمرار لشعورهم بأن الغذاء ليس في متناول أفواههم حين الحاجة ان علاج نقص اللبن ياسيدتي يكون بتناول أنواع خاصة من الاطعمة وتناول أدوية معينة يعرفها الاطباء .

وحينما يزيد نمو طفلك ويأخذ في الحبو أو المشى سيأخذ من نفسه في فهم ارشاداتك وتوجيهاتك . سيفهم قطعا معنى كلمتي « لا » أو « حسن » أو مايدل عليهما . ولكنى أنصحك بعدم انتظار طاعته لك طاعة تامة مطلقة . فالاطفال الصغار في حاجة الى وقت وصبر حتى يتم تعليمهم ومعرفتهم لكافة الامور . واحذري أن تقفي من طفلك موقف المتشددة المتزمتة . اظهري له علامات الاستحسان كلما وجدت فرصة مناسبة . ولا تنهريه بشدة الا في الحالات القصوى وحاولي أن تصبغي توجيهاتك له بطابع لطيف خفيف .

وليكن في علمك أن أسعد أوقات الطفل هي الاوقات التي يتناول فيها طعامه . فاذا كان طفلك قد وصل الى المرحلة التي يستطيع أن يجلس فيها على المائدة فسيواجه حتما كثيرا من المشاكل ولذا عليك بترك بعض الحرية له حتى يستطيع أن يتعلم . لتلاحظيه من بعيد ولا تتدخلي الا اذا شعرت بخطأ فاحش سيقع فيه طفلك .

أم مجربة



تطريز .. للسراير

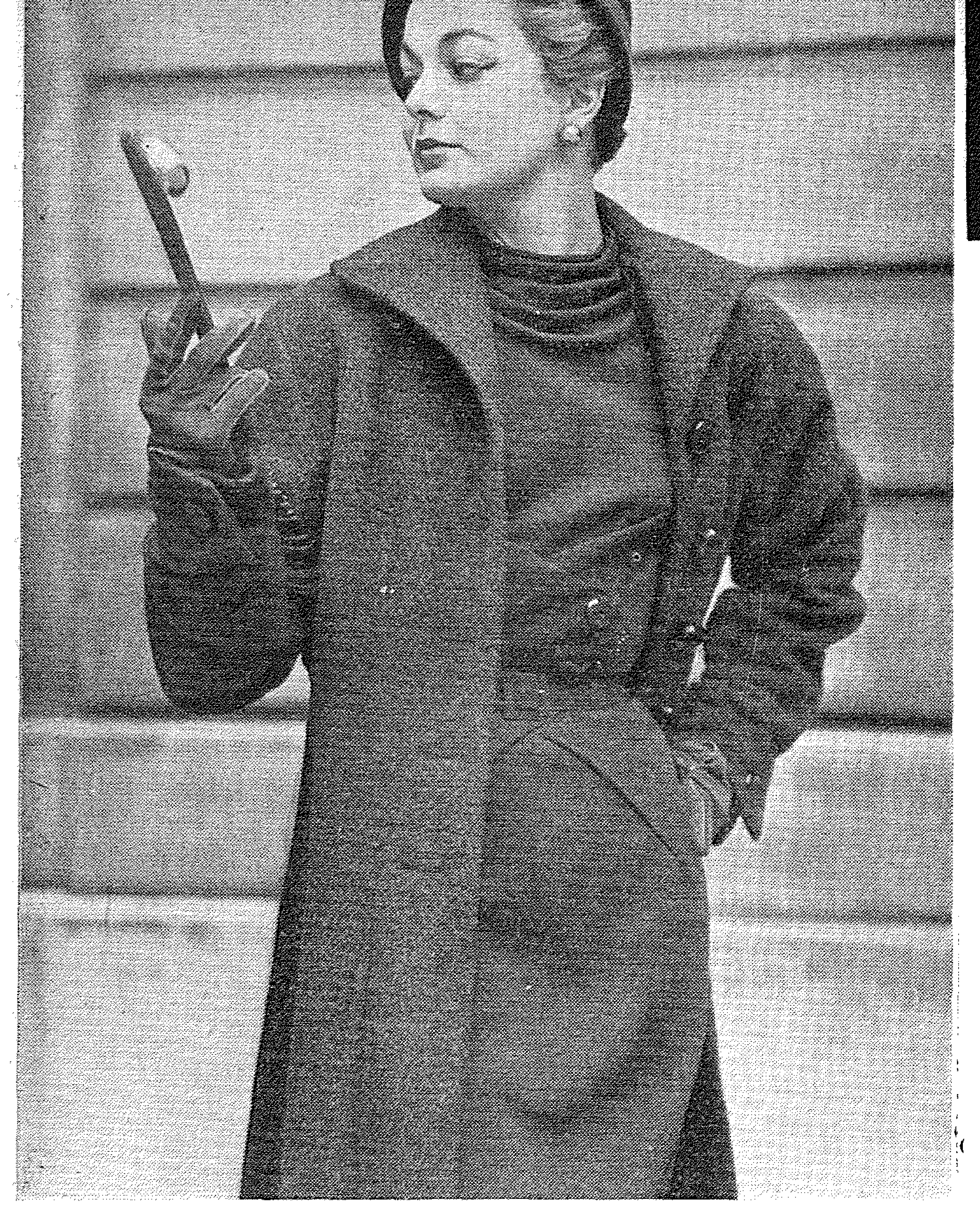
ان أطقم ومفارش السراير يجب أن تكون علي جانب من الاهمية لدى ربة المنزل فى تطريزها وتنسيقها لتوحى بالراحة والاطمئنان .. ويستحسن أن لاتغالى فى كثرة الغرز وكلماكان الشغل بسيطا كان منظر المفرش أجمل وأرق . وهنا على هذه الصفحة منظر جانبى لمفرش سرير وواجهة مخدة مرسومة رسما خفيفا ومطرزة بغرزة السلسلة البسيطة مع مجموعة من غرزة البذور على شكل نقط وفى وسط الشغل حرفين من اسمك ان أردت أن تضعيه واختارى دائما ألوان الخيط هادئة وثابتة لتكون ملائمة للون المفرش .



مجموعة من الكولات الانيقة

نحن على أبواب فصل الشتاء ومعظم الفساتين تحتاج لتلك الكول التى تزيد من جمال الفستان وأناقته كما أنها مناسبة أيضا للفتيات الصغيرات ، وتتمشى مع سنهن وعلى هذه الصفحة مجموعة رقيقة من الكولات مطرزة بغرزة الوان دى تيج وحولها نقط صغيرة مشغولة بغرزة الحشو وأنسب لون لتطريز الكول هو أن يكون من لون الفستان .

معاطف للشتاء



سويتر ومعطف من تصميم صانع الازياء المعروف جان ديسيس





الى اليمين : معطف من الصوف الايكوسى بنفسجى واخضر بياقة ضخمة تصميم جرمين لوكونت

الى اليسار : ريدنجوت من صوف المارنجو الكلاسيك يقدمه كريستيان ديور



يتطلع العالم الى ما سوف يستقر عليه حكم بيوتات الموضة بباريس على اثواب هذا الموسم . وقد وافتنا مندوبتنا فى العاصمة الفرنسية بآخر ما وصل اليه مصممو الموضة الباريسية وها نحن اولاء ننشره فى هذا الجزء من المجلة لنعطى للقارئات فكرة كاملة عما استقرت عليه الآراء فى عاصمة الاناقة والجمال .

وقد لاحظت مراسلتنا طغيان الاقمشة المربعة على غيرها من الاقمشة . ومزاوجة الموسلين للصوف وعودة الدرابيه الى الميدان بعد أن ابعد عنه مدة من الزمن . ان طابع هذا الموسم يمتاز بالاناقة والبعد عن التكلف. ولاشك انك لاحظت معنا يا سيدتى ان خطوط الموضة هذا العام لا تختلف كثيرا عن العام الماضى. وهكذا اصبح فى استطاعتك الاحتفاظ بملابس الشتاء الماضى بعد اصلاحها اصلاحا

نال هذا الثوب الذى ابتكره بيير بالمان استحسان الجميع

خفيفا ان دعت الحاجة الى ذلك . ان كل ما تتطلبه منك موضة هذا الشتاء هو ان يكون الخصر ضيقا وان يصل ذيل الجونيلة الى ما تحت الركبة بمقدار كبير بحيث تعلو عن سطح الارض بما لا يقل عن ٢٨ سم ولا يزيد عن ٣٤ سم . وعلى اى حال فان هناك اتجاهين ، يدعو الاول منهما أن ينساب الثوب انسيابا على الجسم دون أن يضغط عليه بينما يدعو الاخر الى التضييق ويضطر صاحبته الى تخفيف وزنها .



ان التايرات الكلاسيك نادرة فى مجموعات هذا الشتاء وهاهى ذى مدام كارفن تقدم تايرا مصنوعا من الصوف الايكوسيه

جاكيت من الصوف مبطن بقماش مربع وفستان من نفس القماش ابتكار جان ديسيس



قبعة صغـيرة مبتكرة
ترتدى علـى فستان
تواليت



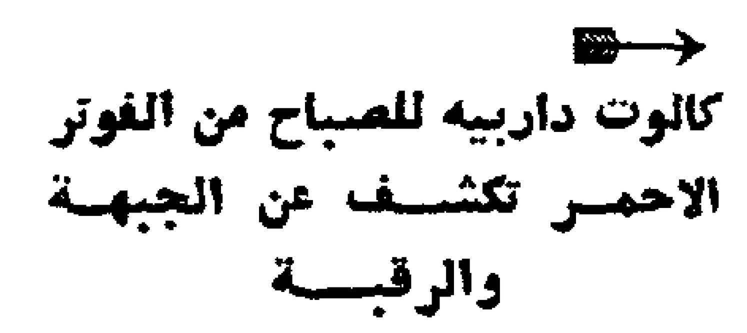
بونيه مصنوعة من جلد البقر ،
تغطى الاذنين . تصميم
جلبرت أورسيل



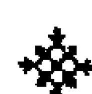
يمتاز هـذا الموسم بقبعاتـه
الصغيرة التى لا تكاد تغطى الا
جزءا صغيرا من الراس

إختاري منها ما يلائمك





كالوت داربيه للصباح من الفوتر الاحمر تكشف عن الجبهة والرقبة



قبعة تشبه البيريه ترتديها طالبات الجامعة


هذه القبعة تغطى الرقبة وقد صنعت من الفوتر المشعر ذى اللون الازرق الفاتح

خطوط جديدة للمعاطف والتاييرات



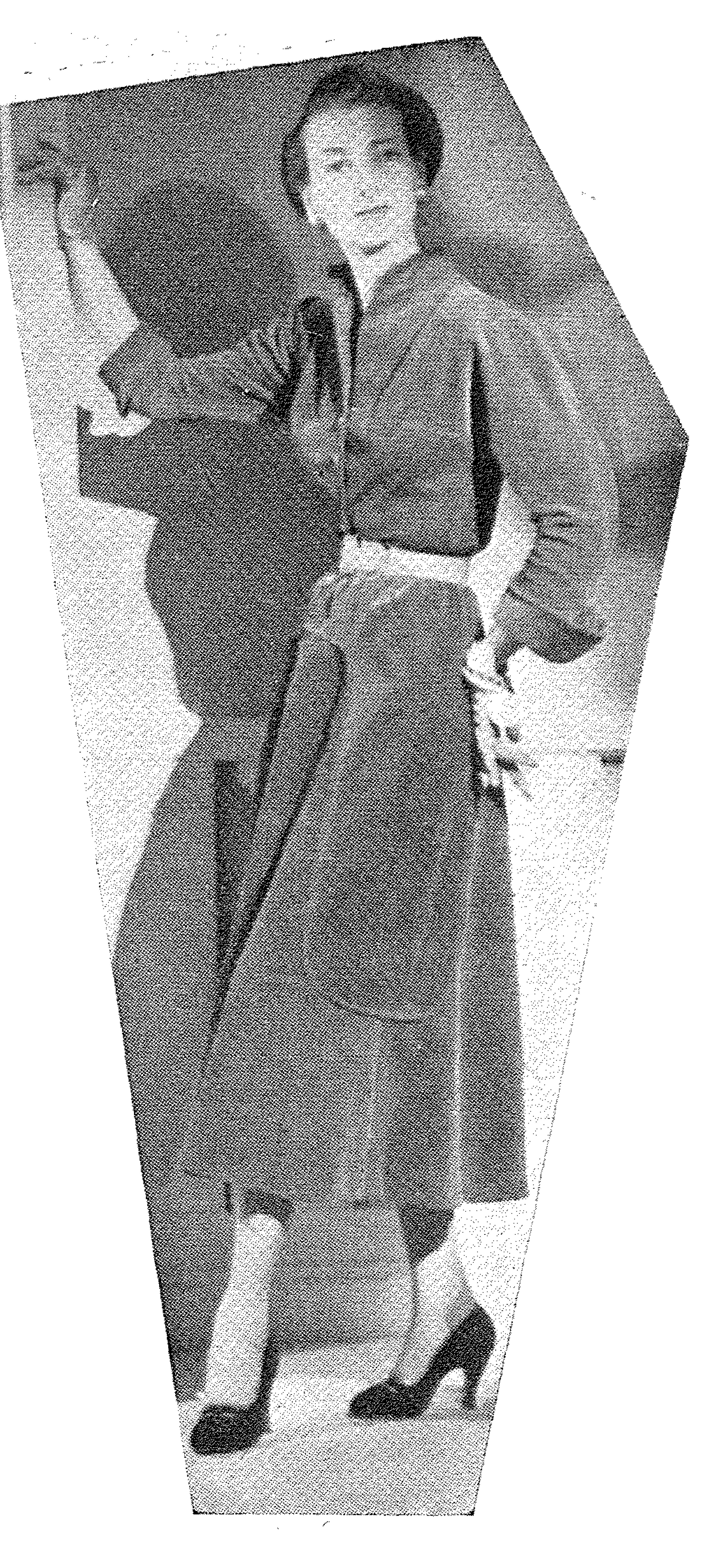
(١) جاكيت من الصوف الرمادى الفاتح محلى بياقة من المخمل الاحمر (٢) تايير من الصوف الرمادى (٣) تايير من الفانلة الرمادية (٤) جاكيت ترواكار من الصوف الاحمر ، الياقة مقفولة بزر ، يمكن لبسها مفتوحة (٥) تايير من الاوتومان الرمادى



(٦) يمتاز هذا المعطف
من التويد البيج بحزام يضيق
باكمام عريضة رجلان (٧) معطف
الخصر (٨) معطف من الصوف
الرمادى باكمام عريضة من
اسفل وتضيق عند المعصم ،
(٩) معطف من الصوف الاخضر
البرونزى

ثوب جميل من المخمل المخطط الاخضر . ويلاحظ ان الجونيلة واسعة وقد زينت بقصة تشبه الجيوب العريضة . تصميم كارفن

أناقة من باريس





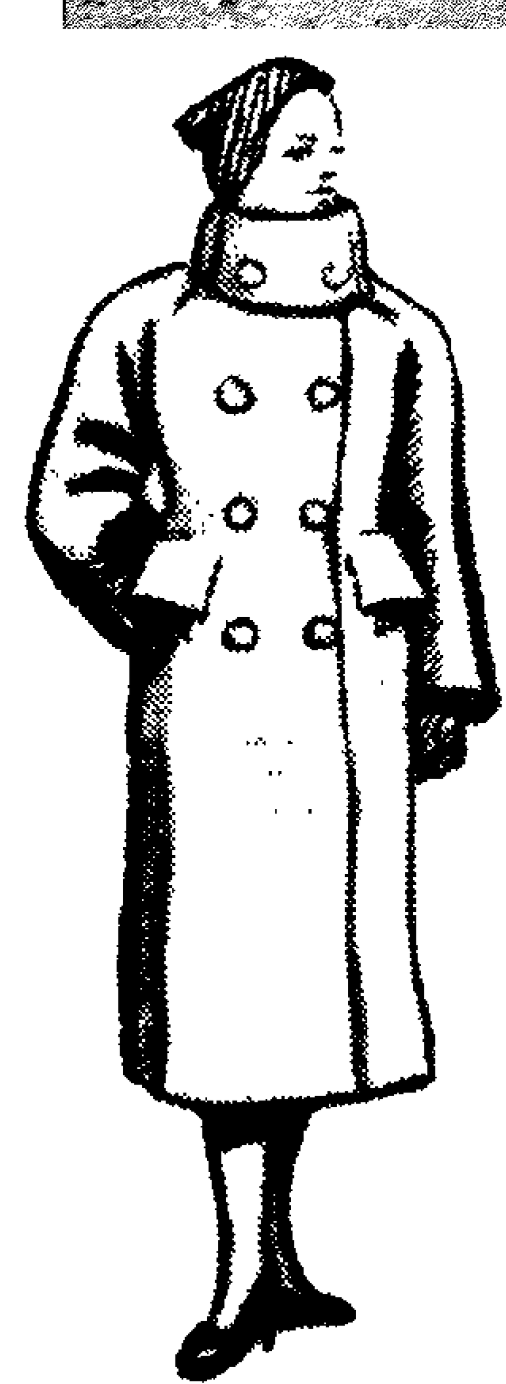
ثوب من الفاى الاســود بكورساج درابيه ضيق عند الخصر بحزام من الجلد تصميم مبتكر الازياء كريستيان ديور

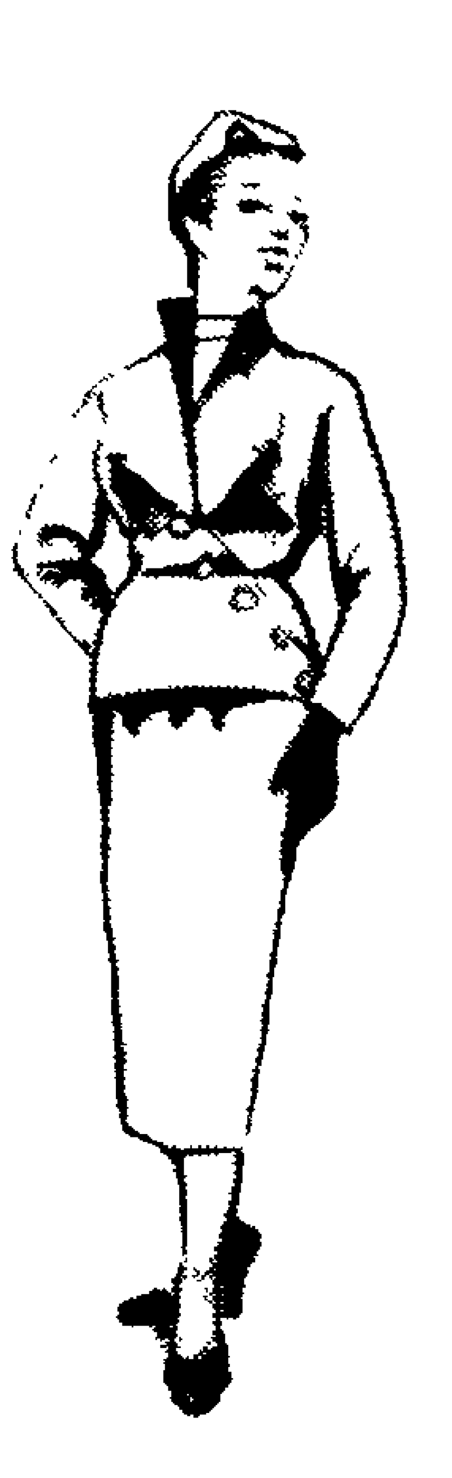


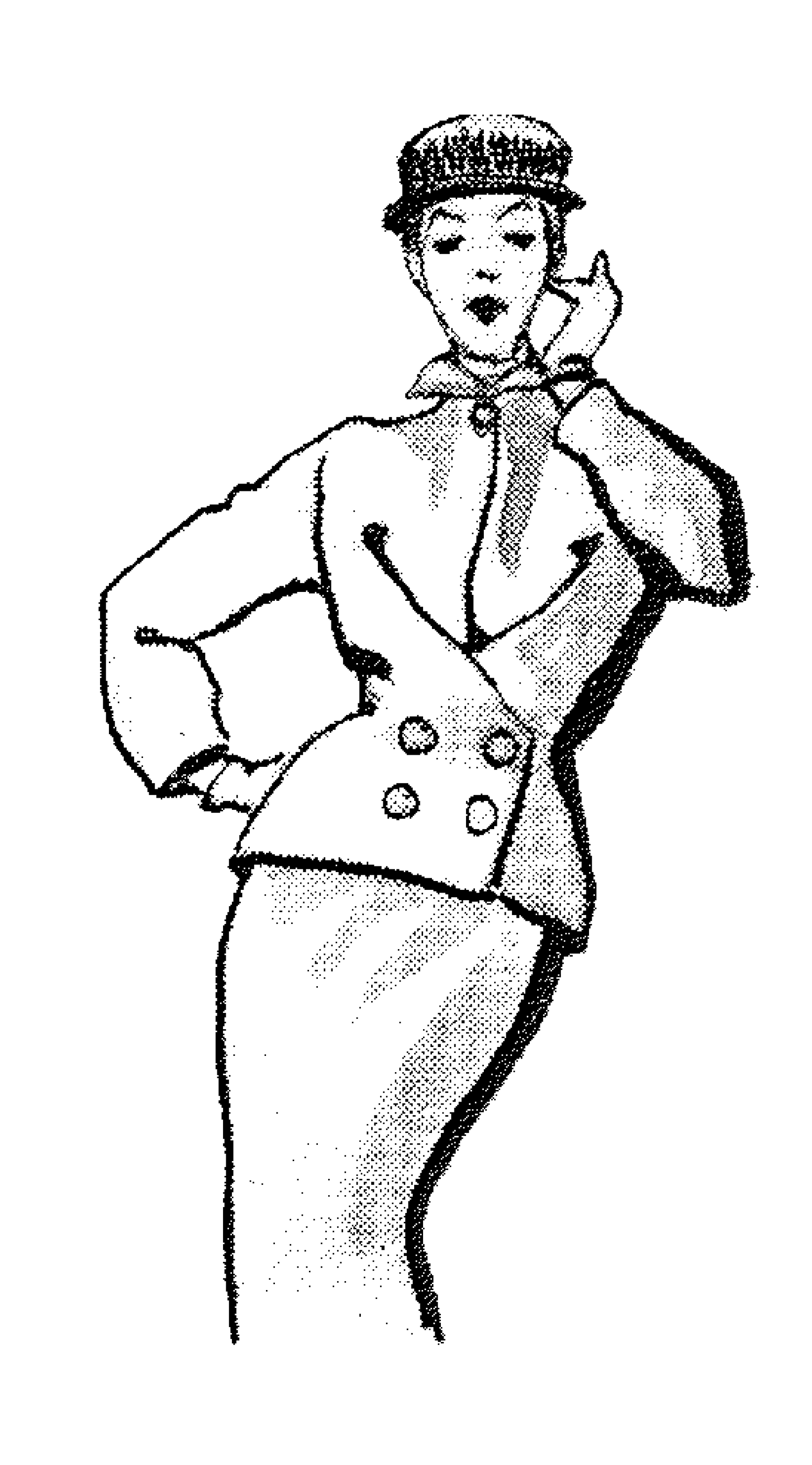
بوليرو من فـــراء « فيزون »



معطف يعطينا فكرة واضحة عن موضة هذا الشتاء . ويلاحظ أن المعطف ضيق عند الوسط وقد صنع من الصوف الثقيل







ثوب للصباح باكمام طويلة وقلابات ، ويلاحظ أن الياقة عريضة والحزام من نفس قماش الثوب



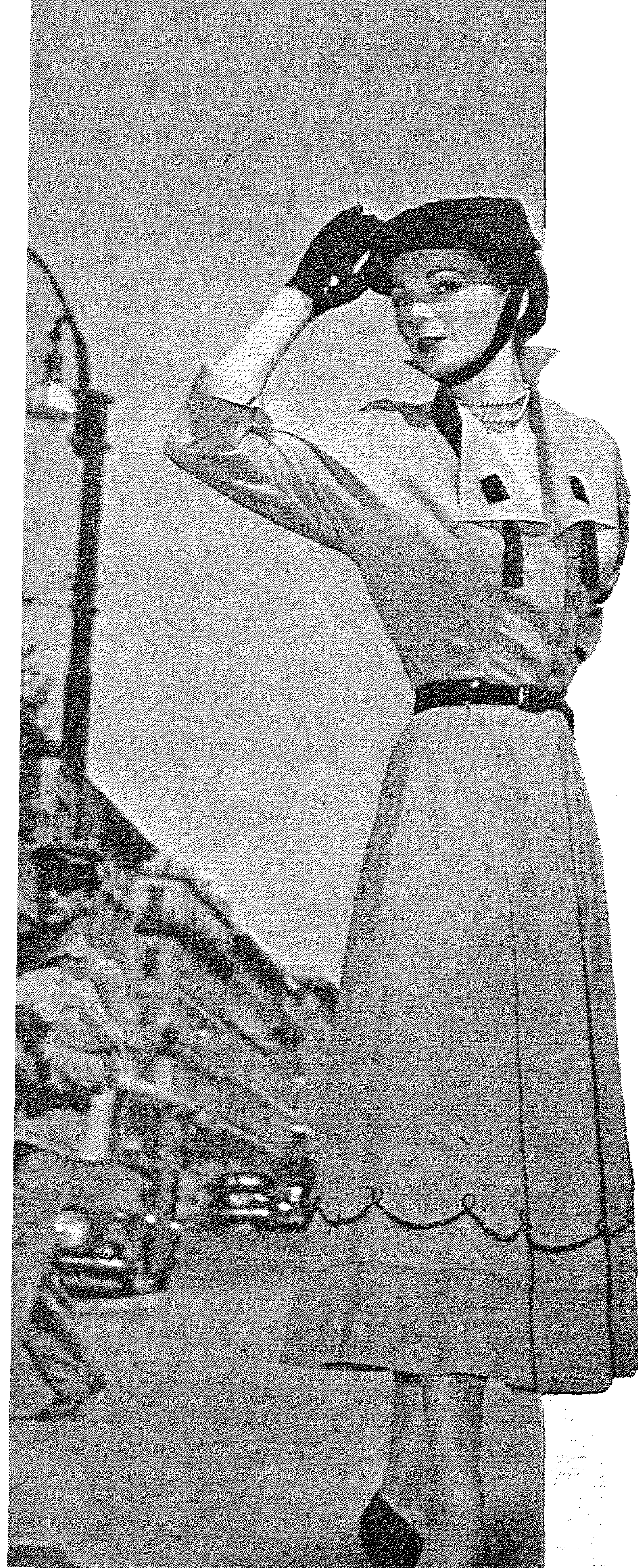
سيّدتي ...
ان جمالك هو أثمن شيء في الوجود فلا تتهاوني فيه ...
وأذكري دائما ان في معهد التجميل العلمي آلات علمية
حديثة يمكنها أن تحفظ لك جمالك ..
وبهذه الآلات يستطيع الاخصائيون أن يعالجوا ترهل صدرك
وجسمك ، وأن يحفظوا جمال وجهك وشعرك ..
فلا تنسى .. قبل أن تذهبي الى أية حفلة خاصة
أو عامة أن تزوري
معهد
التجميل العلمي
لا مثيل له في الشرق كله
٣٧ شارع عبد الخالق ثروت بالقاهرة ـ ت ٤٢٦٩٣
(أمام محلات جروبي)

أزياء من ايطاليا لبعد الظهر



اطلق على هذا الثوب اسم (قوس قزح) وهو من التل والحرير الابيض وقد لف من ثلاث طبقات من التل الخفيف .. وعند السير تظهر عدة الوان براقة لما كلف به من قطع (ستراس) التى تظهر هذه الالوان

اقامت دار (فونتانا) معرضا كبيرا لازياء التواليت وازياء بعض الظهر والسهرة وقد لاقى كل ما عرضته فونتانا رضاء وقبول الجميع ٠٠ كما أن ممثلة السينما الامريكية (آفا جاردنر) كلفت هذه الدار بتصميم معظم أثواب فيلمها الجديد الذى سيصور بروما قريبا ٠



(الخريف) اسم الثوب الذى حاز رضاء الجميع بصفة عامة وهو من الصوف الاخضر الفاتح .. الياقة من (الفيلور شيفون)







فساتين وتاييرات لجميع المناسبات

ابتكرت بيوتات الموضة لهـــذا الموســـم موديلات ترتدى فى الصباح وبعد الظهر • وها نحن أولاء نقدم على هاتين الصفحتين خمســة موديلات مبتكرة تمتاز جميعا بضيق الاكمام وطولهـــا الى المعصم •



اعلى : تاير حلى بجلد الفهد بصفين من الازرار المبتكرة
الى اليسار : تاير انيــق يقفل بصف واحد من الازرار

اثواب للصباح

تمتاز الاثواب التى نقدمها على هذه الصفحة بسهولة التنفيذ والبساطة · وهى تلائم طالبات الجامعة · وقد صنعت جميعها من قماش الصوف السادة أو الايكوسيه ·

اختارى للصباح فستانا لا يعيق حركاتك خاصة ان كنت من اللواتى يشتغلن أو يدرسن فى الجامعة · ان هذه المجموعة لا يحتاج تفصيلها الى أى عناء

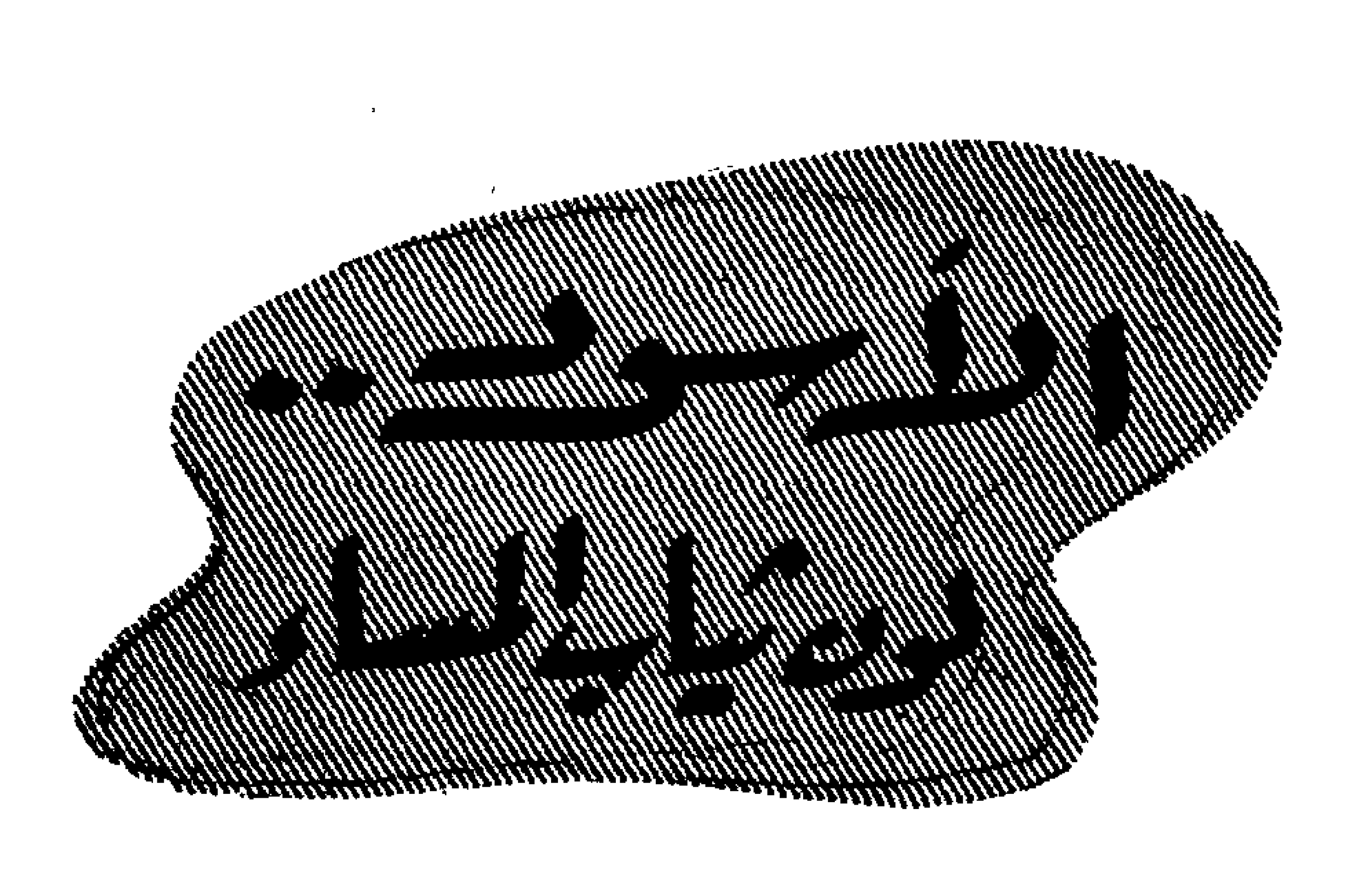


البليسيه .. موضة هذا العام ... ايضا

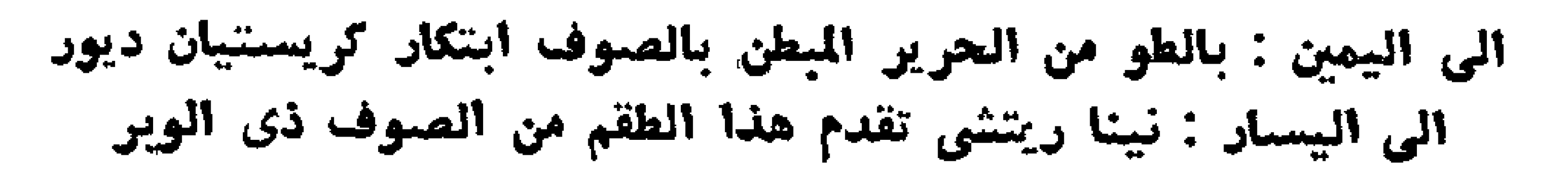


ان الجونيلات البليسيه ما زالت على الموضة حتى ان كانت من التريكو . وهذا الثوب من الجرسيه البنى . ابتكار لولا بروساك

تفضل ماجى روف الناحية العملية . لذا فهى تنادى بأن يكون الثوب واسعا دون ان يقلل من اناقته . وقد صنعت المعطف من الصوف الاخضر وكذلك الفستان بعد ان زينت جونيلته بالبليسيه



تقدم جان لافورى هـذا الطقم
المصنوع من الجرسيه . الكول
ايشارب والباسك طويل



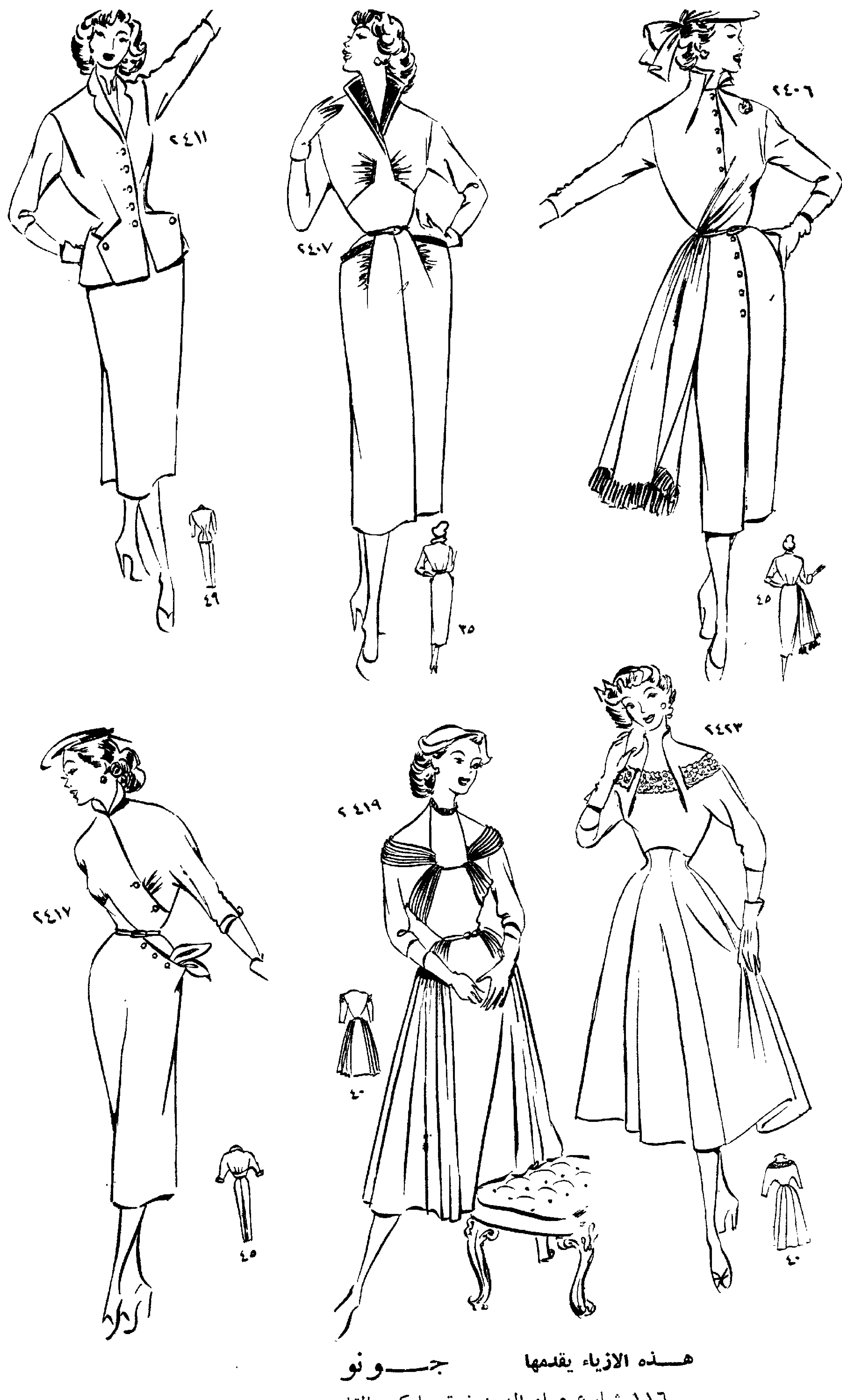
الى اليمين : بالطو من الحرير المبطن بالصوف ابتكار كريستيان ديور
الى اليسار : نينا ريتشى تقدم هذا الطقم من الصوف ذى الوبر








ثوب للسهرة مبتكر
لجاك فاث



هـــذه الازياء يقدمها جـــونو

١١٦ شارع عماد الدين فوق بامكو بالقاهرة ت ٦٧١٥٧،
٣٦ شارع سعد زغلول فوق أركو الاسكندرية ت ٢٧٠٨٩

تخفيض ٢٥ ٪ من أثمان الباترونات لحاملة المجلة



هـذه الوحدة الصـغيرة يمكنك أن ترسـميها عـلى مفـرش مائدة الاكل التي يجب أن تلقى عناية من ربة المنزل والغـرزة غاية في البسـاطة والرقة كما هـو مبين في النموذج ٠

أولا : اختاري القماش من التيـل المتين البيج الـذى يتحمـل الغسـيل ثم كررى هذه الوحدة المرسومة بمقدار مناسب لحجم المائدة واشتغلي هذا الرسم بغرزة الشـلالة مع غرزة البـوان دى تيـج وحول الوحدة غرزة الفستون الانجليزى وفى كل ركن من أركان المفرش ارسمي وحدة ثم اشـتغلي حرف المفرش بغرزة الفسـتون ولا تكثرى في الالوان ويكـفي لـون مناسب للون القماش ٠



أغطية للكراسى

اليك ياعزيزتى نموذجا جميلا لزخرفة وكسوة الكراسى وهو فى الوقت نفسه قليل التكاليف فبدلا من أن تشترى قماشا منقوشا غالى الثمن يمكنك أن تشترى قماشا سادة ويمكنك أن تشتغلى هـــذه الوحدة الدقيقة لغرزة الحشــو البسيطة واختارى لونا مناسبا للون القماش ويستحســن أن يكون اللون غامقا ليظهر شكل الوحدة وجمالها وحددى حول هذه الوحدة بصــفين من شريط اللاسيه العادى على شكل هندسى مناسب لحجم الكرسى .

بنت النيل في شئون منزلك

اعادة البريق اللامع والرونق الصافي الى أواني الشرب الزجاجية

س ـ كثيرا ما ألاحظ وجود طبقة بيضاء ملتصقة على الجدار الداخلي لدورق الماء البللورى وكذا داخل أكواب الشرب الزجاجية تسبب عدم صفاء لونها ولا أدرى سبب ذلك لانى أقوم بغسلها يوميا وعقب كل استعمال • فهل توجد طريقة للتخلص من هذه الظاهرة الغريبة واعادة الرونق الصافى الى الدورق البللورى والكوب ؟

ج ـ هذه الظاهرة تنشأ عادة من عدم تجفيف أكواب الماء الزجاجية عقب غسلها فتكون نتيجة ذلك تبخر المياه تاركة الاملاح تلتصق بجدار الزجاج وبمرور الزمن هذه الاملاح تكون طبقة بيضاء تسبب العتامة وعدم صفاء لون البللور أو الزجاج • ولعلاج هذه الحالة ضعى قشر الليمون ومقدارا من عصيره فى الدورق والكوب المواد تنظيفه ثم صبى فوقها ماء ساخنا واتركيها فيها لليوم الثانى مع ملاحظة رجها من حين لآخر • ثم اغسلى الدورق بالماء الدافىء والصابون ثم يشطف بماء دافىء ويجفف جيدا بفوطة خالية من الوبر• ولتلاشى وجود هذه العتامة مستقبلا جففى أكواب الماء والدورق عقب غسلها وعدم تركها مبلولة •

ازالة بقعة دهنية من على كرسى حرير منجد

س ـ لاحظت وجود بقعة دهنية كبيرة فوق كرسى الصالون المنجد بالحرير وأخشى أن تتسع لو مسحتها بالبنزين • فهل من طريقة ناجحة لازالتها ؟

ج ـ رشى فوقها طبقة من بودرة التلك واتركيها عليها لليوم الثانى حتى تمتص أكبر كمية من الدهن ثم فرشيها جيدا بفرجون الملابس • وكررى العملية ثم فرشيها جيدا تجديها اختفت • واذا تبقى آثار خفيفة لها فتمسح بخفة بالبنزين بحركة دائرية من خارج البقعة الى خارجها •

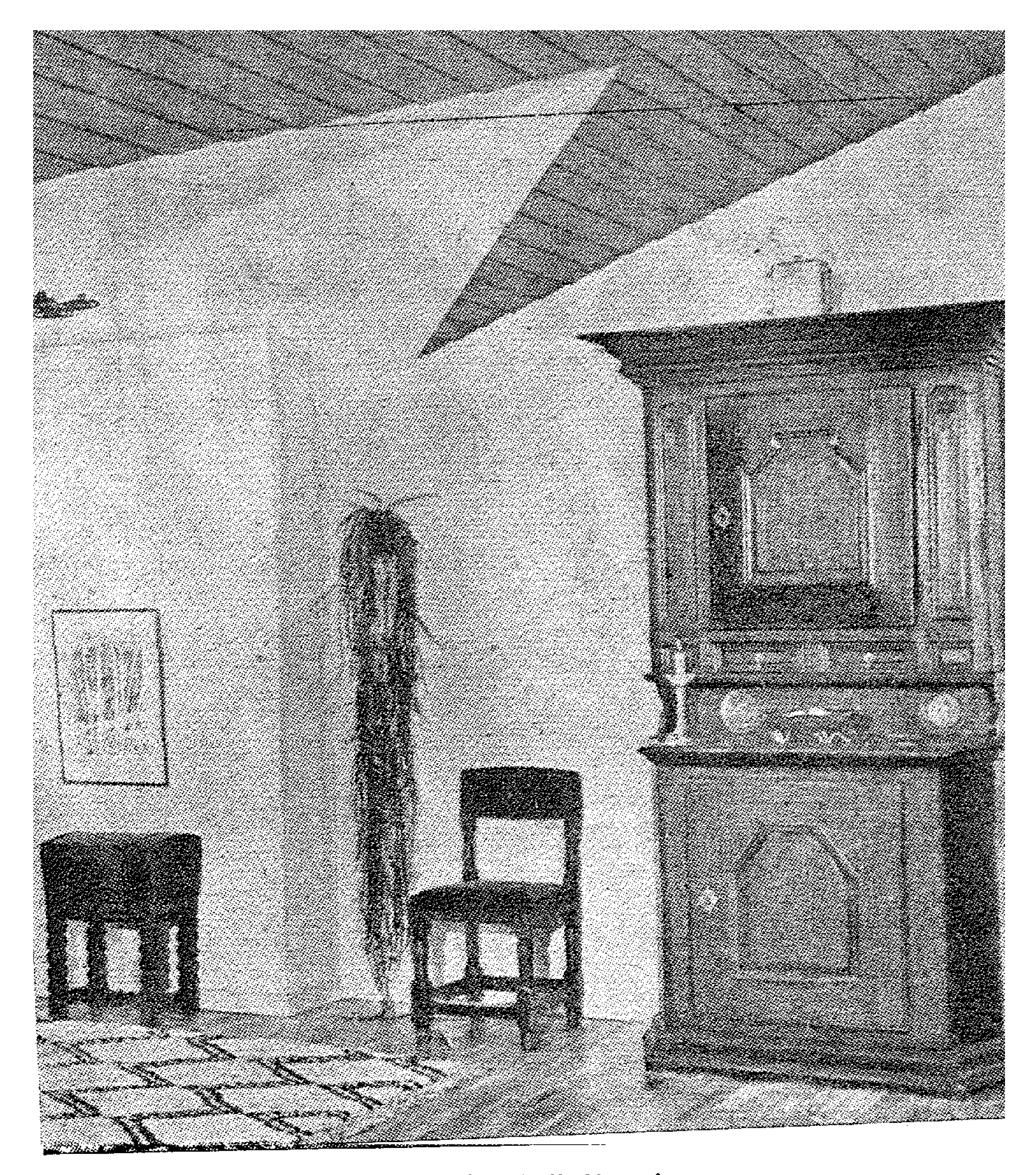
تنظيف جونلة بليسيه

س ـ عندى جونله صوف كحلى بليسيه : واتسخت فكيف أنظفها ؟

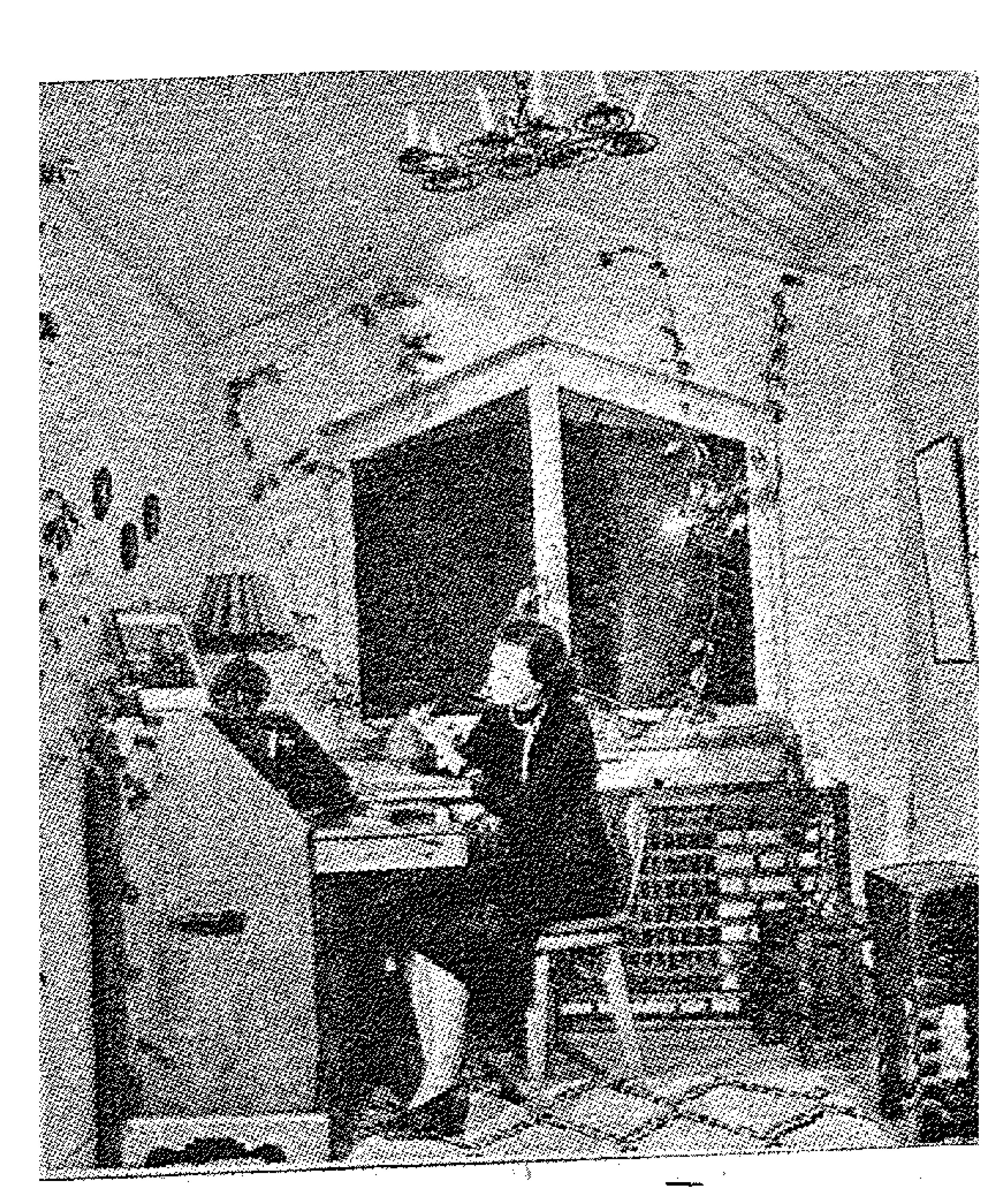
ج ـ اغسليها بالبنزين مع دعكها فيه جيدا وبسرعة ثم كررى العملية فى بنزين تنظيف وتعصر ثم لفيها جيداً فى بشكير أو ملاءة فرش وتعصر جيدا للتخلص من البنزين ما أمكن ثم علقيها فى الهواء الطلق حتى تتلاشى رائحة البنزين وأنبهك الى ضرورة الاحتراس عند الغسل بالبنزين وابتعدى بالاوانى وقومى بهذه العملية فى مكان بعيد عن المطابخ وبعيدا عن أى حرارة وقومى بالعمل فى مكان طلق الهواء لان البنزين سريع الالتهاب فكونى حريصة •

إستفيدى من أثاثك القديم

تقدم بنت النيل على هاتين الصفحتين مجموعة من الصور الخاصة ببعض غرف المنزل المختلفة ، فنرجو أن تروقك فتقتبسى من ذوقها ما يناسبك .



فى مدخل المنزل بوفيه وكرسى وصندوق



مكتبة روستيك



مائدة مستديرة

على الرغم من انتشار الاثاث الحديث فى كل مكان فما زال للاثاث القديم عشاقه وهواته . ذلك أنه اتضح لربات المنازل فى أوروبا وأمريكا أن الاثاث الحديث على الرغم من بساطته وسهولته لا يلبث أن تبطل موضته فيضطر الانسان ، ان كان حريصا على جمال منزله أن يستبدل أثاثه بأثاث جديد كل خمس سنوات على أكثر تقدير . ولسنا فى حاجة الى القول أن مثل هذا التغيير يكلف ميزانية المنزل الشىء الكثير وفى معظم الحالات لا تتمكن الاسرة ذات الدخل المتوسط من اجراء هذا التغيير وتقف ربة البيت حائرة لا تدرى ماذا تفعل وأمامها أثاث ليس فيه أى جمال .

أما الاثاث القديم ذو الطابع الخاص المعروف باسم « ستيل » فان طرازه لا يبطل مهما ابتدع المبتدعون من أشكال وألوان جديدة . ومن عادتنا نحن فى الشرق أن نبادر الى التخلص من أثاث المنزل القديم ونستبدله بأثاث جديد كلما سنحت الفرصة بذلك . مع أنه فى استطاعتنا أن نحاول تجديد هذا الاثاث وتنظيفه فيعود اليه رونقه . ان الطراز القديم كالموسيقى الكلاسيك لا يبطل أبدا . أما الطراز الحديث فانه يشبه الموسيقى الحديثة التى لا يلبث الانسان أن يملها بعد سماعها مرتين أو ثلاث مرات .

لديك بلا شك يا سيدتي

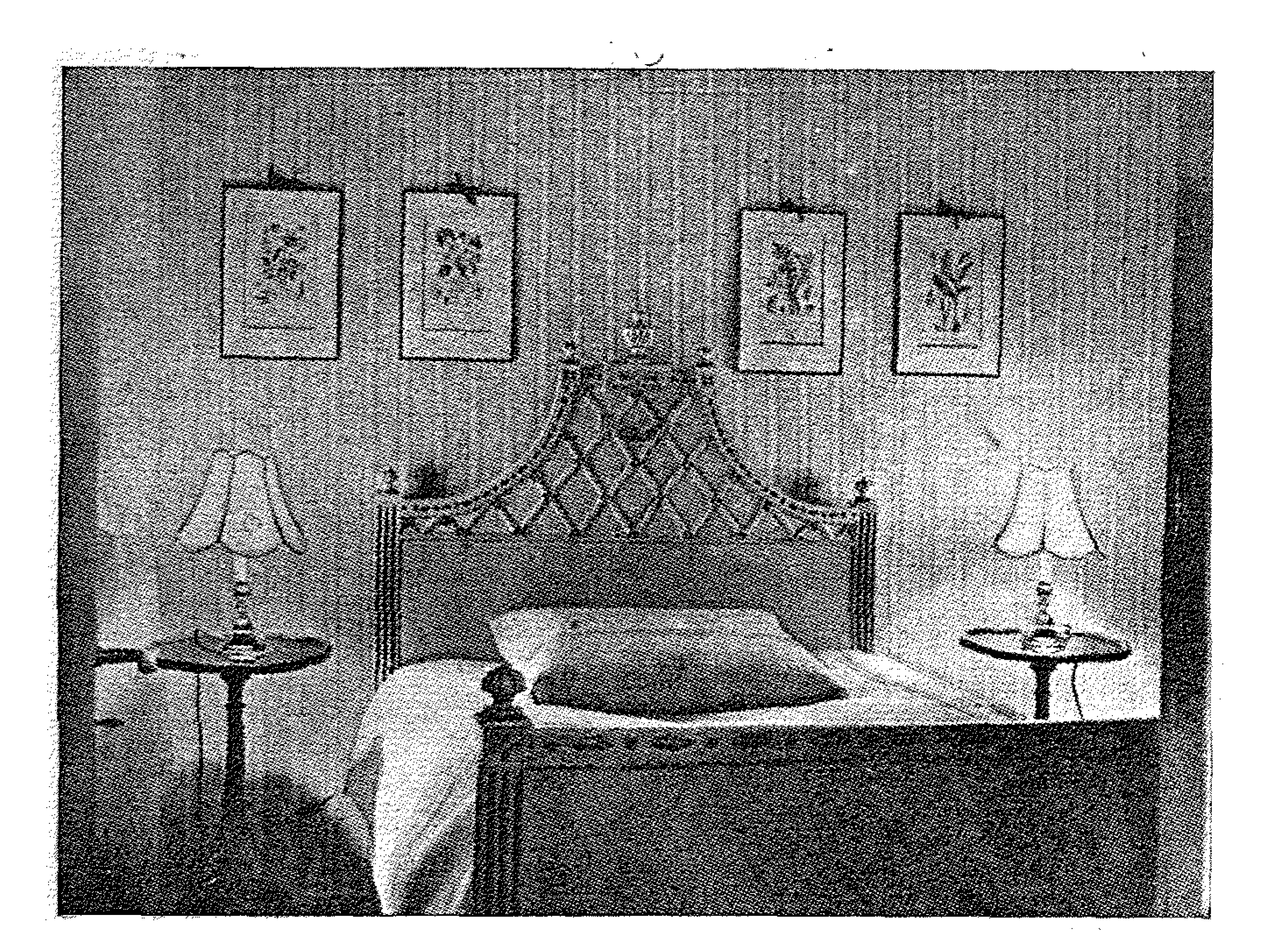
أثاث غرفة قديمة ورثته عن جدك أو جدتك • انه أثاث جميل للغاية وقد صنع من خشب متين تحمل عـاديات الزمن • ان كل ما ينقصـه ليعود جـديدا هو شيء من الترميم البسيط الذى لايحتاج الى كثير عناء •

لا تستغنى اذن يا سيدتى عن أثاثك القـديم فان فى استطاعتك أن تستفيدى منه كله أو بعضـه ان أحسنت التصرف • ونحن واثقون من أنك بعد أن تتصفحى هاتين الصفحتين سوف تعودين الى أثاثك القديم الذى وضـعته فى مكان ما من منزلك بعيدا عن أعين الضيوف ريثمـا تتخلصين منـه بالبيع أو الاحسان به على من يستحقونه سوف تعودين اليه بعـد أن تكونى قد أرسلته الى النجار ليعيد اليه الحياة بعـد أن سلبتها منه •

ان الصور المنشورة على هاتين الصفحتين سوف تعطيك فكرة عن كيفية تنظيم الاثاث القديم والاستفادة منه ، من دون أن يقلل من جمال الغرفة أو الغرف التى يشغلها •

ان عملية تأثيث المنـزل عملية جد شـاقة وهى فى حاجة الى كثير من الخبرة • ونحن ننصحك يا سيدتى أن تتوخى البساطة فى كل ما تقتنين من أثـاث ، لان البساطة ان لم تكن الجمال كله فهى على الاقل نصفه كما نود أن نطلب ألا تتسرعى فى الشراء بل ولا تقرريه الا ان تصـفحت الكتالوجات التى توجد فى مصـانع الاثاث • اختارى دائما ما يلائم مزاجك وميزانيتك واياك والتقليـد الاعمى •

حافظى يا سيدتى عـلى نظافة أثاثك بتنظيفه يوميـا بقطعة من الصوف • ولا بأس من تلميعه كل ستة أشهر عند اللوسترجى • فأن دهـن الخشب باللوسترو يقيـه التشـقق ويحفظه أطول مدة ممكنة •

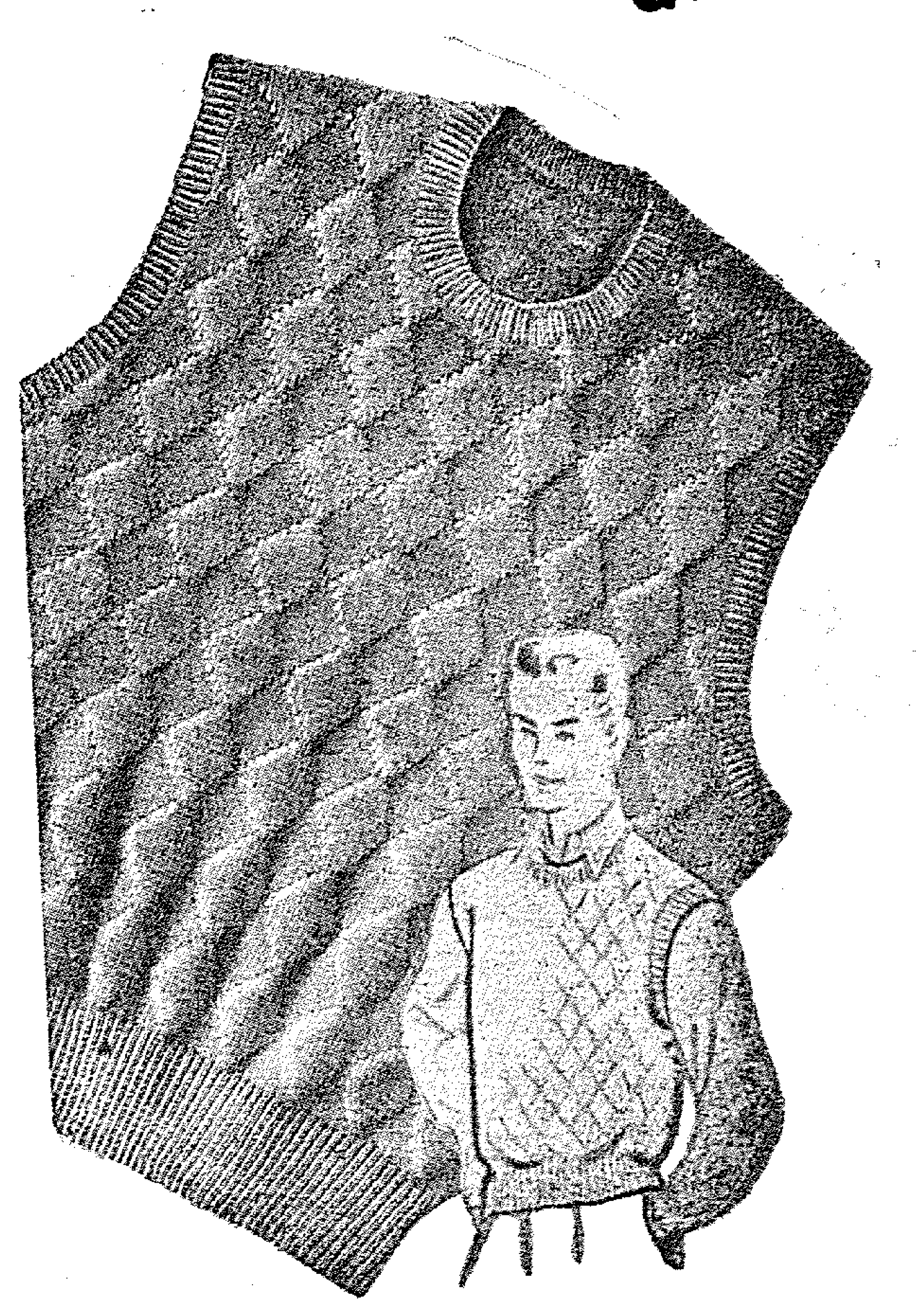


فراش وثير من طراز قديم

الصالون يمثل الاناقة والذوق السليم



تريكو لزوجك



اختارى خيط تريكو ازرق رمادى

الغرز المستعملة :

غرزة الاستك البسيطة : غرزة بالعدل وغرزة بالمقلوب

غرزة الجرسيه : غرزة بالعدل وغرزة بالمقلوب . المربعات مكونة من غرزة بالعدل وغرزة بالمقلوب

الابر المستعملة رقم ٥ر٢ و٣

٢٠ غرزة = ٤ر٦ سم

٢٠ دور = ٥ر٤ سم

الامام : ابدئى من اسفل . ركبى ١٤٠ غرزة على الابر رقم ٥ر٢ . اشتغلى ٧ سم غرزة الاستك البسيطة . ثم اكملى بعمل المربعات بالابر رقم ٣ ، اتبعى الرسم المنشور مع هذا الكلام الذى يبين لك طريقة عمل هذه المربعات . زودى من كل جهة غرزة واحدة كل ٢ سم ١٢ مرة . وعلى ارتفاع ٣٢ سم اسلتى من كل جهة لحردة الكم كل دورين ٦ غرز مرتين غرزتين و١٨ مرة غرزة واحدة . وعلى ارتفاع ٤٨ سم اسلتى ١٢ غرزة من الوسط . لا تكملى الا على ٤٨ سم اليسرى مع التقليل من اليمين لحردة الياقة كل دورين مرة واحدة ٣ غرز ، ٣ مرات غرزتين كل دورين ، ومرة ثلاث غرز ، ٣ مرات غرزتين و٥ مرات غرزة واحدة . وعلى ارتفاع ٥٨ سم اسلتى باربع مرات ال ٣٤ غرزة الباقية للكتف . انهى الجانب الاخر بنفس الطريقة مع عكس خطواتها فقط

الظهر :

ابدئى من اسفل . ركبى ١٣٨ غرزة على الابر رقم ٥ر٢ . اشتغلى ٧ سم غرزة الاستك البسيطة . اكملى بعمل المربعات على الابر رقم ٣ . اشتغلى ٢٥ سم عدل ثم اسلتى من كل جهة لحردة الكم ، كل دورين ٤ غرز، مرتين وثمانى مرات غرزة واحدة . وعلى ارتفاع ٥٦ سم اسلتى على ٦ مرات ال ٣٢ غرزة من كل ناحية للكتفين . اقفلى بالعدل ال ١٦ غرزة التى فى الوسط ولا تكملى الا على غرز اليسار مع السلت الى اليمين للديكولتيه كل دورين ٦ غرز و٥ غرز ومرتين غرزة واحدة الى النهاية . انهى الجانب الثانى بنفس الطريقة مع عكس الخطوات . وبعد الكى اعملى خياطة الكتفين . ارفعى حول حردة الرقبة ١٧٢ غرزة على اربع ابر رقم ٥ر٢ واشتغلى دائريا بالابرة الخامسة . اعملى ٢ سم غرزة الاستك العادية. اقفلى دون ان تضغطى الغرز . ارفعى على ابرتين رقم ٥ر٢ ، ٢٥٠ غرزة حول كل حردة كم . اعملى عليها ٢ سم غرزة الاستك البسيطة مع الانقاص من كل جهة ٦ مرات غرزة واحدة كل دورين . اقفلى دون ان تضغطى الغرز . اعملى خياطات الجانبين .

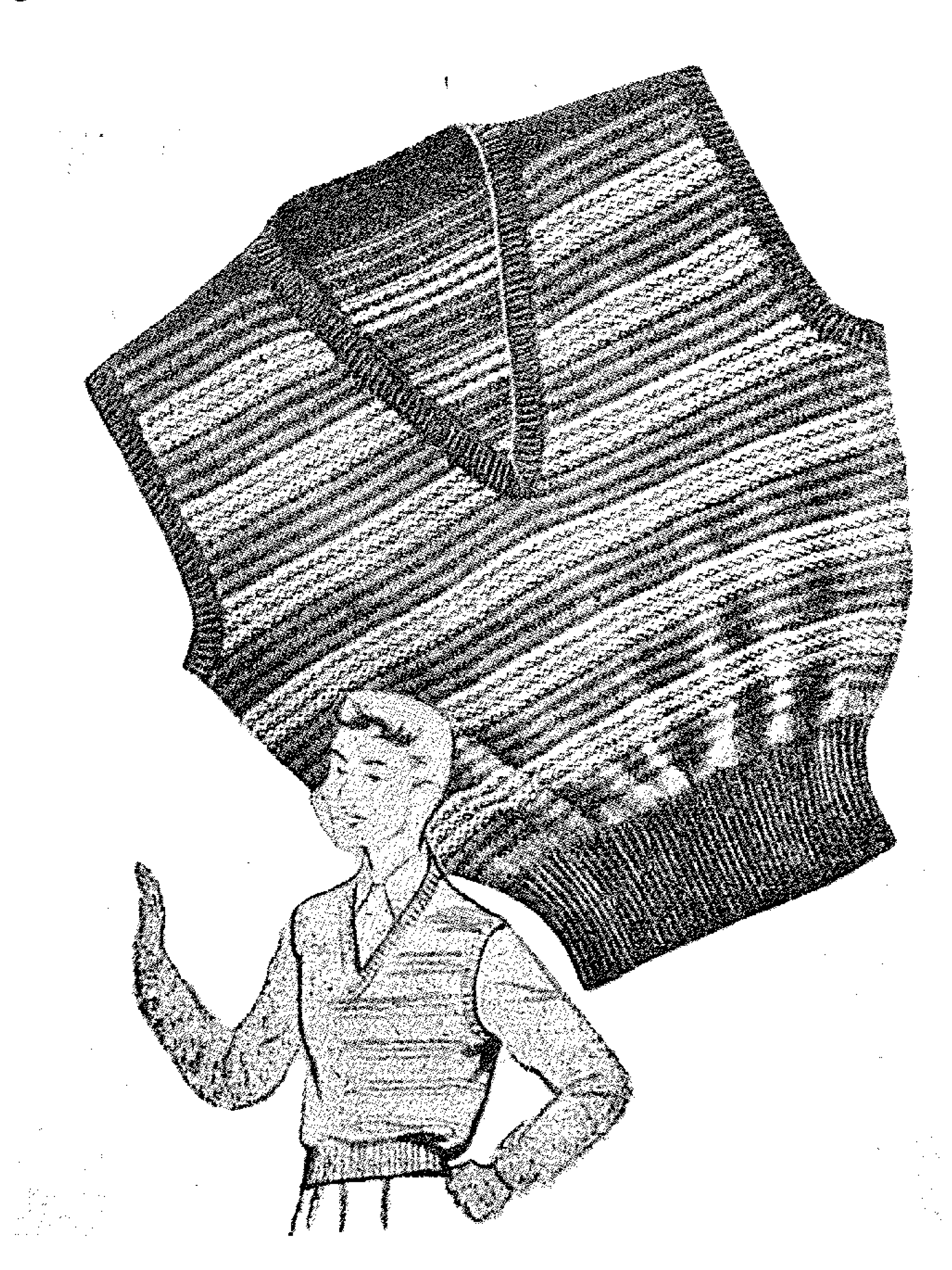
تريكو لابنك

هذا التريكو كلاسيك ولكنه جديد بالنسبة لخطوطه الملونة بالاخضر والاحمر والاصفر .

الغرز المستعملة : غرزة الاستك البسيطة غرزة بالعدل وغرزة بالمقلوب . غرزة فانتيزى تعمل على عشرة ادوار هكذا : الدور الاول اصفر ، غرزة ليزير غرزة بالعدل ، غرزة بالمقلوب × غرزة ليزير . الدور الثانى اصفر : جميع الغرز بالمقلوب . الدور الثالث اخضر : غرزة ليزير × غرزة بالمقلوب غرزة بالعدل × غرزة ليزير . الدور الرابع اخضر : جميع الغرز بالمقلوب. الدور الخامس كالدور الاول . الدور السادس كالدور الثانى ٤ الدور السابع كالدور الثالث . الدور الثامن مثل الرابع الدور التاسع مثل الاول . لدور العاشر مثل الثانى . الابر رقم ٢ و٥ر٢ . كل ٢٠ غرزة جرسيه = ٤ر٦ سم وكل ٢٠ دور = ٤ر٦ سم .

الامـــام :

ابدئى من اسفل واشتغلى ١٠٨ غرز خضراء على الابر رقم ٢ اشتغلى ٨ سم من غرزة الاستك البسيطة مع توزيع ١٤ زيادة على الدور الرابع

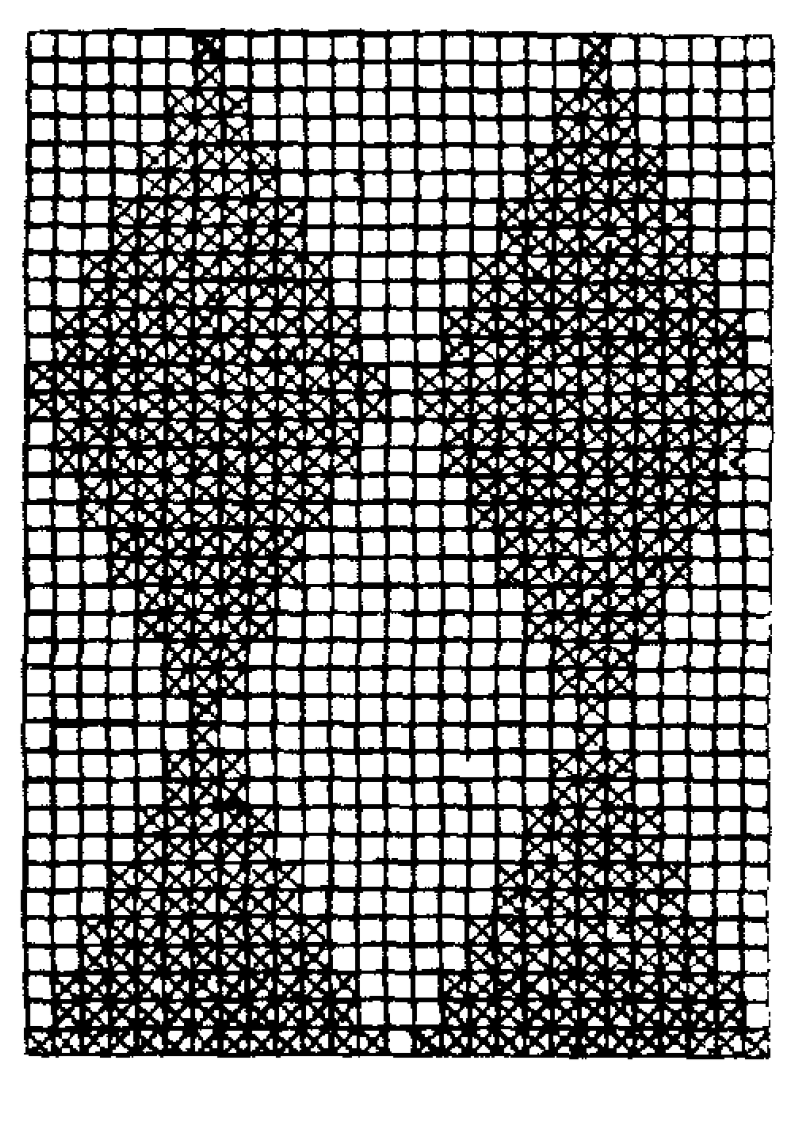


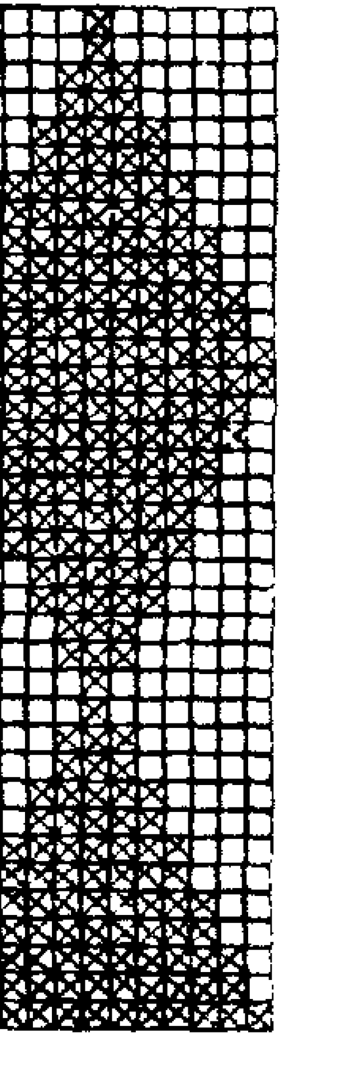
بغرزة الجرسيه على الابر رقم ٥ر٢ اشتغلى ٦ ادوار بالخيط الاحمر ودورين بالخيط الاخضر ودورين بالخيط الاحمر ودورين بالخيط الاخضر، ودورين بالخيط الاحمر ودورين بالخيط الاخضر وهكذا عشرة ادوار ، وبالغرزة الفانتيزى دورين اخضر ودورين احمر ودورين اخضر (×) . اشتغلى مع زيادة من كل جانب ٦ مرات غرزة واحدة كل ثلاثة سنتيمترات. وعلى ارتفاع ٢٧ سم قسمى الغرز ولا تكملى الا على ال ٦٧ غرزة التى الى اليسار مع السلت جهة اليمين لحردة الياقة ٢٥ مرة غرزة واحدة بالتبادل كل دورين وكل اربعة أدوار والى اليسار لفتحة الكم كل دورين ٤ غرز وثلاث غرز وغرزتين واربع مرات غرزة واحدة . وابتداء من ٤٤سم ارتفاع (أى بعد الخط الثالث الاحمر) اكملى بغرزة الجرسيه بالخيط الاخضر . وعلى ارتفاع ٤٦ سم اسلتى فى ثلاث مرات ال ٢٩ غرزة الخاصة بالكتف . اتمى الجانب الاخر بنفس الطريقة وبعكس الخطوات .

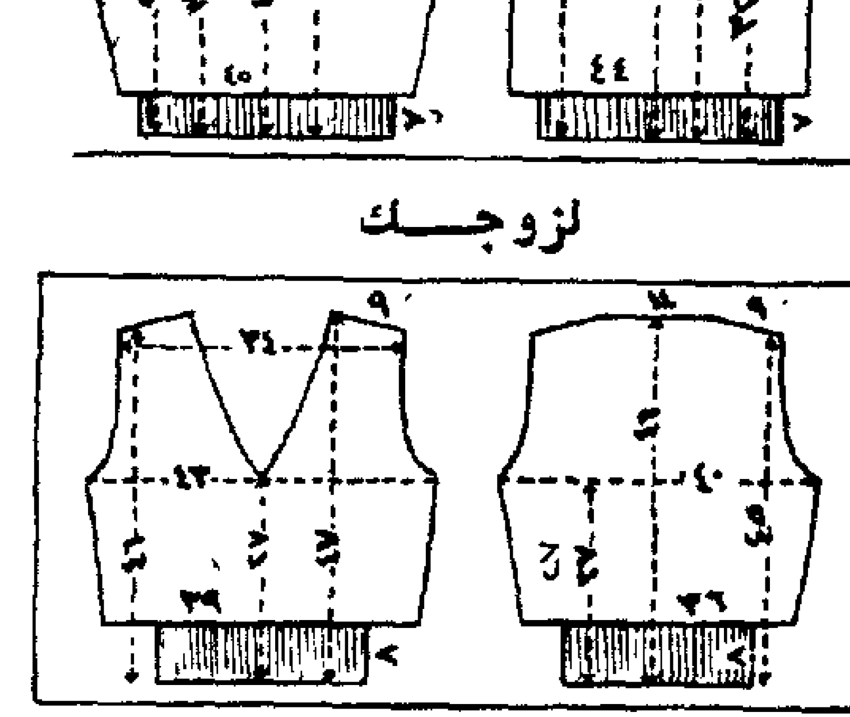
الظهـــر :

ابدئى من اسفل وركبى ١٠٠ غرزة خضراء على الابر رقم ٢ اعملى ٨ سم غرزة الاستك البسيطة مع توزيع ١٤ زيادة فى الدور الاخير

اكملى بغرزة الجرسيه على الابر رقم ٥ر٢ مع تبديل الخطوط كما حدث عند شغل الجزء الامامى ، ومع زيادة فى كل طرف ٦ مرات غرزة واحدة كل ثلاثة سنتيمترات . وعلى ارتفاع ٢٧ سم اسلتى من كل ناحية لفتحة الكم كل دورين ٣ غرز و٤ مرات غرزتين ومرتين غرزة واحدة وعلى ارتفاع ٤٥ سم اسلتى فى ثلاث مرات ال ٢٩ غرزة من كل طرف للاكتاف ثم اقفلى بالعدل ال ٤٢ غرزة الباقية . وبعد الكى خيطى الاجزاء ببعضها. ارفعى حول كل فتحة كم ١٦٠ غرزة خضراء على ٤ ابر رقم ٢ . اشتغلى دائريا بالابرة الخامسة . اعملى ٢ سم غرزة الاستك البسيطة . اقفلى دون ان تضغطى مع شغل الغرز كما هى . ارفعى ايضا ٢١٨ غرزة خضراء حول فتحة الرقبة . اشتغلى ٢ سم من غرزة الاستك البسيطة وعند زاوية الديكولتيه من كل ناحية من غرزة الوسط (التى قد اشتغلت بالغرزة العدلة) انقصى غرزة واحدة كل دورين اربع مرات . اقفلى بشغل الغرز كما هى .







لزوجـــك

لابنـــك

اعـــلان

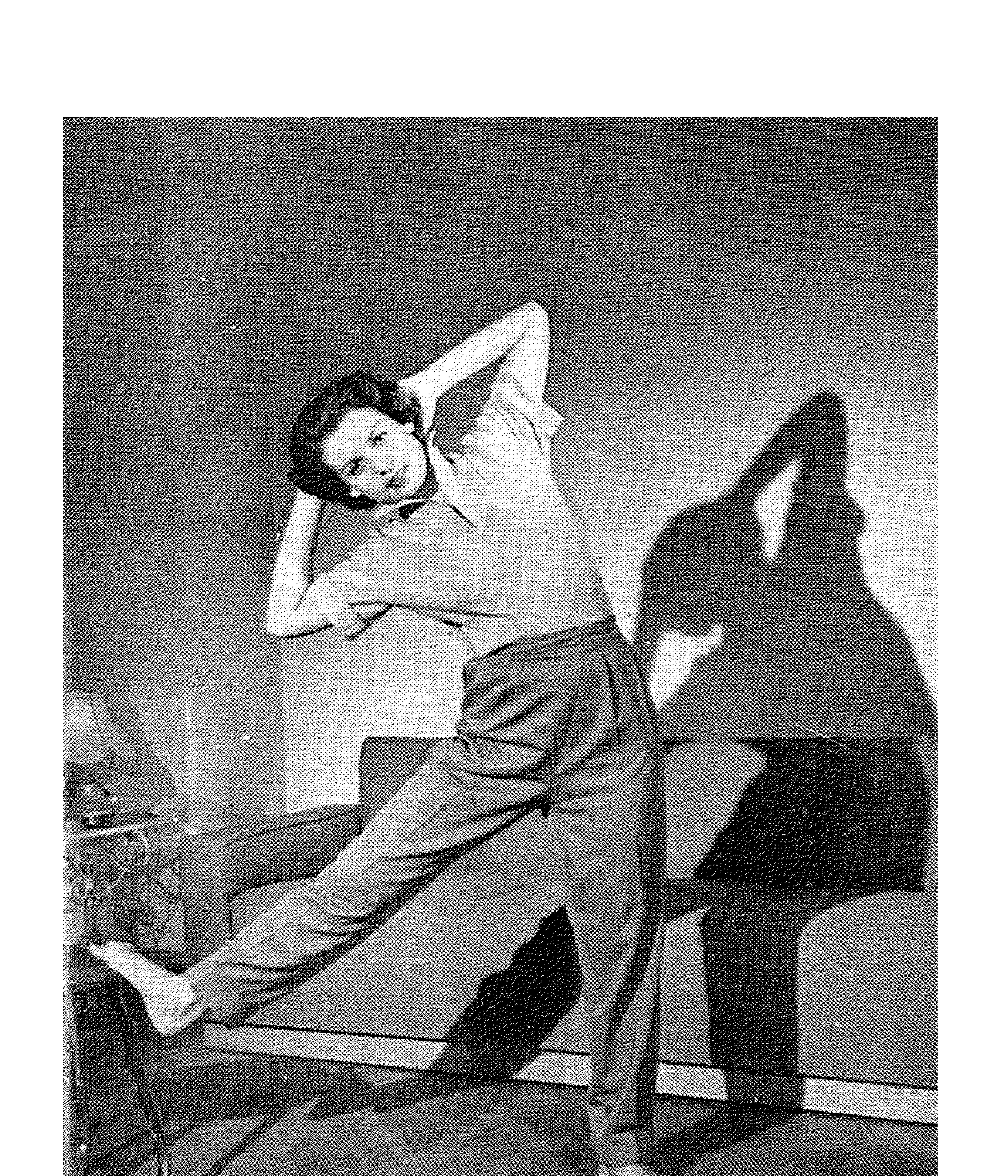
تعرض مصلحة الاملاك الاميرية للاستبدال العقارى للمعاشات اراضى زراعية مساحتها ١٦٤٠ فدانا وكسور مكونة من ٤١ قطعة موزعة على نواحى بسنتواى وبركة غطاس والنخلة البحرية مركز ابو حمص مديرية البحيرة وطامية وكفر محفوظ مديرية الفيوم . وقد تحدد لتقديم الطلبات من حضرات ارباب المعاشات المدة من ١١ أكتوبر سنة ١٩٥٢ لغاية ١٠ نوفمبر سنة ١٩٥٢ وجميع البيانات التفصيلية عن مساحات القطع ومواقعها واثمانها وغير ذلك من البيانات قد نشر بالجريدة الرسمية بالعدد رقم ١٣٨ الصادر فى ٢ أكتوبر سنة ١٩٥٢ كما يمكن الاستعلام عنها من ادارة المشروعات بديوان المصلحة بشارع منصور رقم ١٥ بالقاهرة ولا يلتفت الى الطلبات التى تقدم بعد آخر موعد لتقديم الطلبات فى ١٠ نوفمبر سنة ١٩٥٢ (٢٧٥٣)

رياضة وأناقة

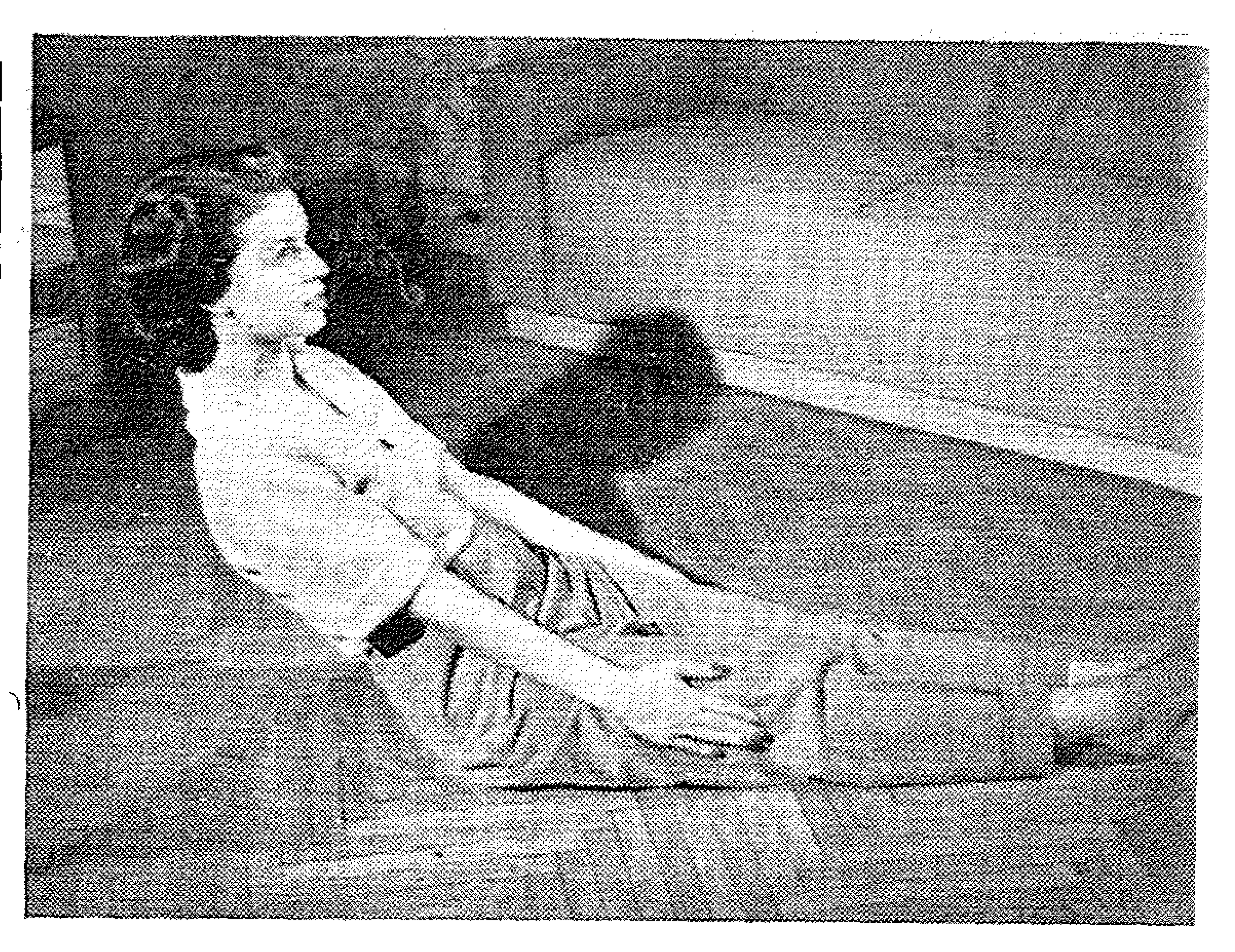


قفى منتصبة القامة وضعى قدمك على مقعد ويديك متشابكتين خلف الرأس ثم اثنى الجذع جهة اليمين مرة وجهة اليسار أخرى

قفى على أطراف أصابع قدميك واسندى ذراعيك على الحائط ثم اثنى ساقيك بالتبادل



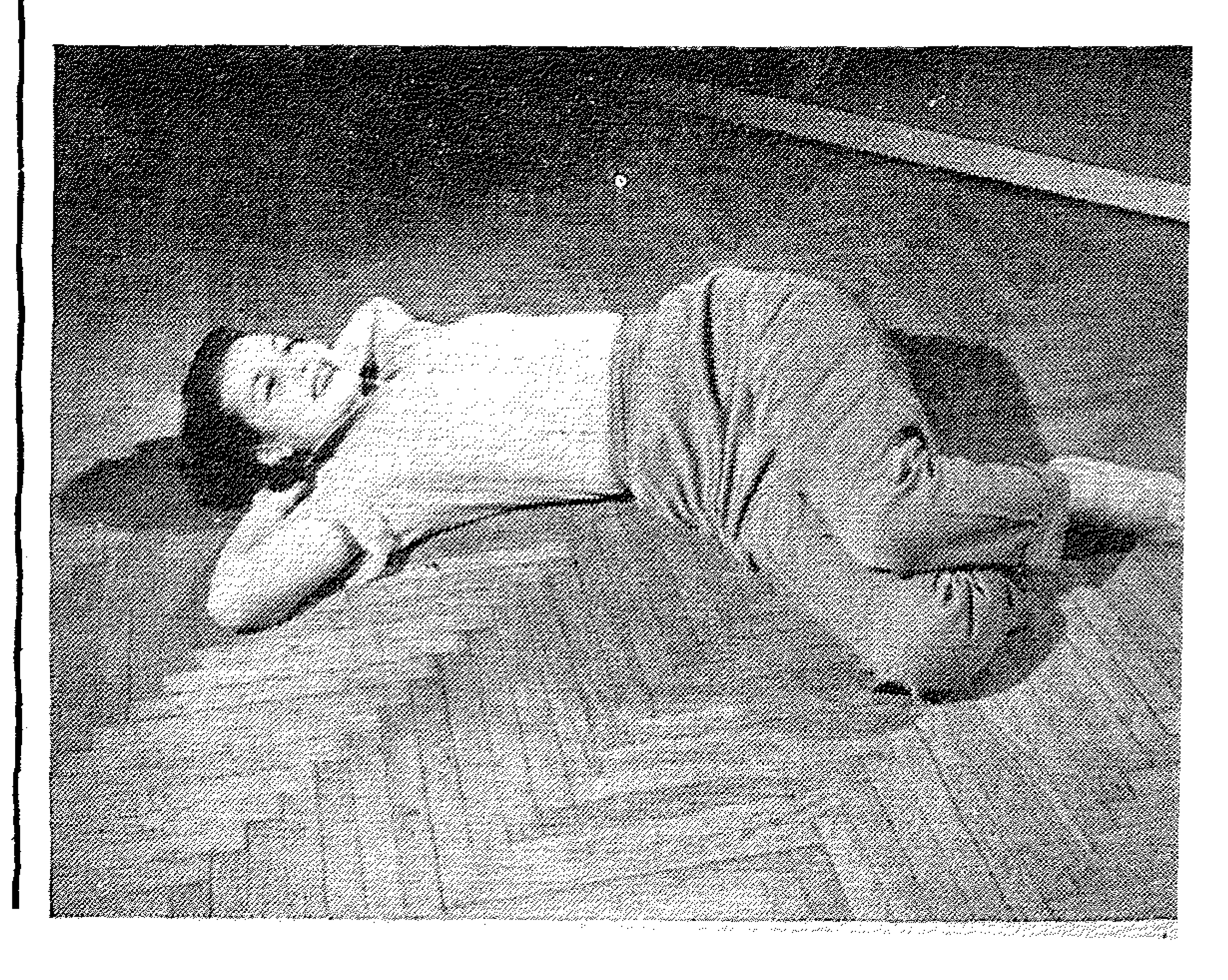




اجلسي على الارض مع جعل ساقيك مشدودتين وذراعاك حذاء فخذيك ثم اثني الجذع الى الامام لتمسي اطراف قدميك بيديك

قامت بهذه التمرينات الفنانة سميرة احمد كوكب افلام الهلال فى معهد التجميل العلمى

ارقدى على ظهرك مع ثنى الركبتين ثم دورى بنصفك الاسفل جهة اليمين مرة وجهة اليسار اخرى





للسيدة حكمت صبحي

صحن اليوم

الفريك المطبوخ

سلطة خضار   فاكهـــة

الفريك المطبوخ

المقـــادير :

نصف قدح فريك — ملعقتان من السمن
رطل طماطم — ملح وفلفل وبهار
بصلتان

الطريقـــة :

١ ــ خرطي البصل ثم يحمر فى السمن حتى يحمر جيدا

٢ ــ أضيفى البهار والفلفل والطماطم ويترك على النار الهادئة حتى تتسبك ٠

٣ ــ أضيفى الماء ويترك يغلى وأضيفى الملح ٠

٤ ــ اغسلى الفريك جيدا بعد تنقيته ويضاف الى الصلصة السابقة ويترك على النار حتى ينضج مع اضافة قليل من الماء كلما احتاج الامر حتى ينضج تماما ٠

٥ ــ عند الاكل يغرف فى أطباق عميقة ويقـدم للاكل ساخنا ٠

عصير الليمون المحفوظ

نظرا لكثرة وجود الليمون البنزهير الان ورخص ثمنه رأيت أن أذكر للقارئات طريقة حفظ عصير الليمون كذلك طريقة عمل شربات الليمون لشدة الحاجة اليهما فى فصل الصيف حيث يكون الليمون شحيحا بل أحيانا يكون معدوما من السوق ٠ واذا وجد فيكون بأثمان باهظة ٠

قبل أن تبدئى فى العمل ولكى تضمنى سلامة نتيجـــة عملك لاحظى أن تكون جميع الاوانى المســتعملة غاية فى النظافة كذلك جافة جدا خالية من الماء ٠ لان الرطوبة هى العامل الاساسى فى فساد النتيجة ٠ كذلك أنصحك بأن تستعملى زجاجات صغيرة الحجم ما أمكن فى حفظ عصير الليمون لانه سريع التلف بمجرد فتحه واختلاطه بالجو ٠

الطريقـــة :

١ ــ اختارى الليمون الناضج الخالى من العطب بالكمية التى ترغبينها مع ملاحظة أن عصير مائة ليمونة تكون لك حوالى لتر من العصير ٠

٢ ــ اغسلى الليمون وجففيه جيدا جدا ثم أبشرى القشرة الخارجية مع ملاحظة عدم الوصـــول الى الطبقة الجلدية البيضاء التى تلى القشرة السطحية لليمون ٠

٣ ــ اخلطى مبشور القشر بقليل جدا من السكر الناعم فى سلطانية ويترك لمدة ١٢ ساعة لاستخراج الزيت من القشر ٠

٤ ــ قطعى الليمون أنصافا ثم اعصريه وصفيه من البذر ويكال الليمون ثم خذى جراما واحدا من بنزوات الصوديوم لكل لتر من عصير الليمون ٠

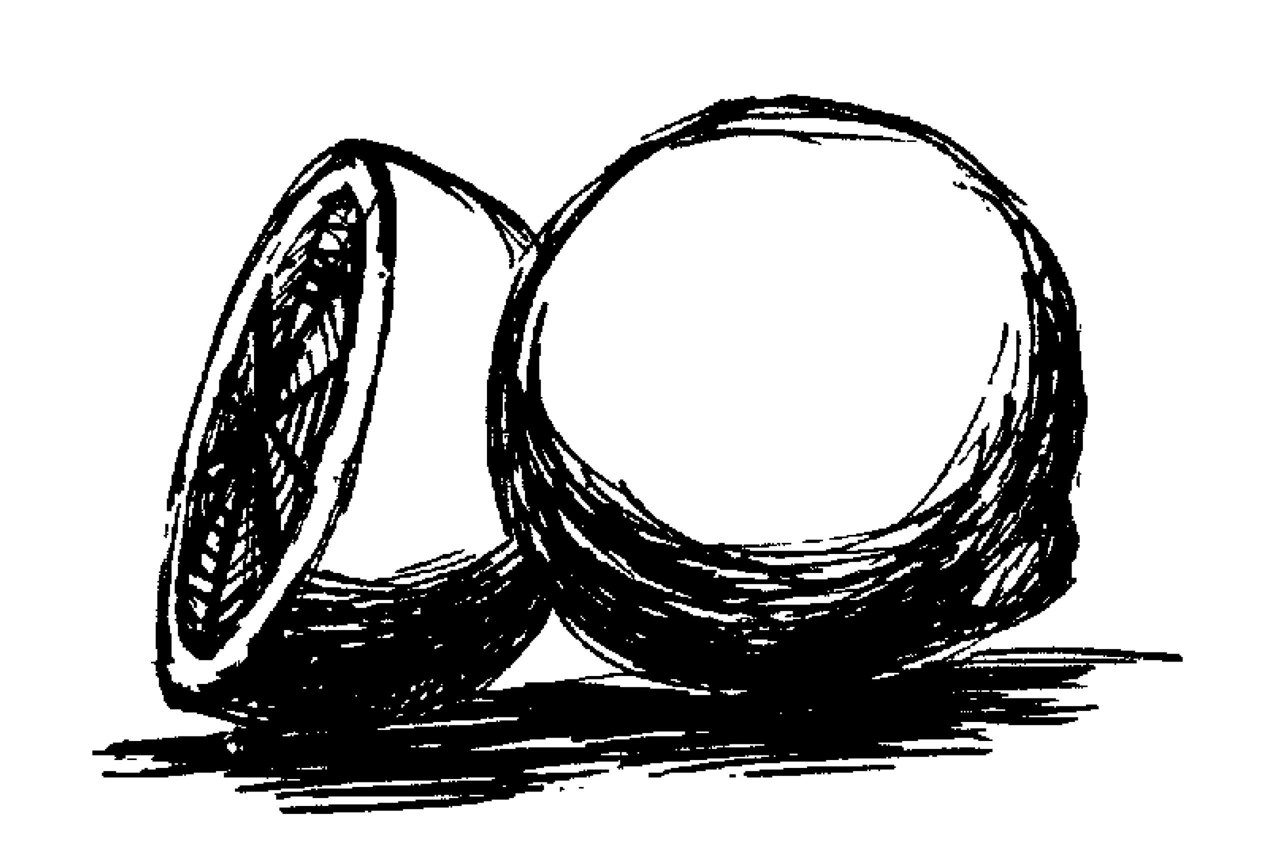
٥ ــ أذيبى بنزوات الصوديوم فى قليل من الماء المغلى ثم يضاف الى عصير الليمون ويقلب ٠

٦ ــ ضعى العصير فى وعاء نظيف لا يتأثر بالحوامض مثل حلة من الصاج الابيض أو سلطانية كبيرة صينى أو زجاجة كبيرة ويغطى جيدا ويحفظ لمدة ٢٤ ســاعة حتى ترسب المواد العالقة به ثم يصفى بعد ذلك بشاشة جافة نظيفـــة ٠

٧ ــ ضعى قشر الليمون المبشور المخلوط بالسكر فى شاشة واعصريه جيدا لاستخراج أكبر كمية من الزيت ثم أضيفى الزيت المستخرج للعصير السابق ويقلب ٠

٨ ــ يعبأ العصير فى زجاجات صغيرة ويحكم غطاؤها جيدا بالفلين ٠

٩ ــ عقمى الزجاجات السابقة بوضعها أفقيـــة بجانب بعضها فى حلة بها ماء يكفى لغمر نصـــف الزجاجات ثم



تغطى الحلة وتوضع فوق النار حتى تغلى وتترك تغلى لمدة نصف ساعة مع ملاحظة عدم دخول الماء فى الزجاجات ٠

١٠ ـ تنشل الزجاجات وتجفف من الخارج وتحفظ فى مكان بعيدا عن الرطوبة ٠

شربات الليمون

شراب لذيذ منعش لا سيما فى فصل الصيف فاحرصى على أن تصنعيه الآن حيث موسم الليمون البنزهير وحيث يصعب الحصول عليه فى فصل الصيف ٠

المقــادير :

مائة ليمونة كبيرة (لتحصلى منها على لتر من العصير) ولاحظى سلامتها جميعا من أى عطب

٣ أقات سكر سنترفيش

لتر وربع ماء بارد (٥ كوبات)

الطريقــة :

١ ـ اغســلى الليمون جيدا وجففيه ثم اعصريه لتحصلى على لتر من العصير ثم يصفى جيــدا بشاشة ٠

٢ – أضيفى السكر للماء البارد ويقلب من حين لآخر لمدة ربع ساعة حتى يذوب السكر ثم ارفعيه فوق النار الهادئة حتى يتم ذوبانه ويترك ليغلى لمدة ١٠ دقائق مع نزع الريم .

٣ – ارفعى السكر من فوق النار وأضيفى اليه فورا وبسرعة ثلث مقدار عصير الليمون المصفى ويقلب جيدا وبعد نصف ساعة أضيفى باقى عصير الليمون .

٤ – صبى الخليط فى اناء من الفخار أو الصاج ويغطى الاناء ويترك لليوم الثانى واحذرى العمل فى الاوانى النحاسية .

٤ – تعبأ الشربات فى اليوم التالى فى زجاجات جافة نظيفة واحكمى غطاءها بالفلين وتحفظ .

خشاف الجوافه

١ أقة جوافة — ربع أقة سكر
نصف كوب ماء

الطريقة :

١ – اغسلى الجوافة ثم قشريها وقطعيها أرباعا وانزعى البذر .

٢ – ضعى قطع الجوافة المقطعة فى وعاء بللورى عميق .

٣ – ضعى السكر والماء وبذر الجوافة فى حلة وارفعيها على النار الهادئة حتى يذوب السكر ويغلى لمدة ١٠ دقائق .

٤ – يصفى من مصفاة سلك جيدا لاستخلاص جميع اللب الموجود فى بذور الجوافة ، ويضبط الطعم .

٥ – صبى الشراب السابق فوق قطع الجوافة وتترك لتبرك وتقدم باردة .

فوائد منزليه

◆ **لتنظيف القفازات والاحذية المصنوعة من الجلد الذى بلى من كثرة الاستعمال ، يكفى ان تنظفيها بدعكها دعكا خفيفا بقشرة الموز بالجزء الداخلى منها . امسحى الجلد بعد ذلك بقطعة من القماش الابيض**

◆ **لتنظيف النحاس المزخرف يكفى ان تستعملى مسحوق البطاطس الساخن بعد تجفيفه امسحيه بعد ذلك بفرشاة مغموسة فى المحلول الاتى : سندراك ١٠٠ جم ترنتتين ١٧٥ جرام روح الترنتين ٧٠٠ جم**

◆ **ان اردت تلميع حذائك وحقيبة من الجلد الاصفر ، ادعكيها بقطنة مغموسة فى شىء من عصير الليمون . امسحيها بعد ذلك بقطعة من الصوف**

◆ **ان الليمون هو اصدق صديق لربة البيت فهو يمحو آثار الصدا على البياضات . ويمكنك استعماله على النحو الاتى : ضعى حفنة من الملح فى صحن ورشيها بشىء من الليمون ثم ضعى على هذه البقع بعض هذا الملح بعد ذلك ثم ادعكى الموضع بنصف ليمونة**

◆ **لتنظيف الفضية اغمسى قطعة من القطن فى ماء بطاطس مسلوقة . ادعكى جيدا ثم جففيه ولميه بقطعة من الصوف**

طعامك فى نوفمبر

السبت أول نوفمبر
سبانخ مكمور ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

الاحد ٢ نوفمبر
كرنب محشو ، دمعة ، سلطة خضار ، فاكهة

الاثنين ٣ نوفمبر
بصارة ، مخلل ، فاكهة

الثلاثاء ٤ نوفمبر
فاصوليا خضراء مكمورة، أرز مفلفل، مخلل، فاكهة

الاربعاء ٥ نوفمبر
صينية بطاطس باللحم ، سلطة خضار ، فاكهة

الخميس ٦ نوفمبر
مسقعة قرنبيط ، أرز مفلفل ، سلطة خضار ، فاكهة

الجمعة ٧ نوفمبر
قلقاس بالخضرة ، أرز مفلفل ، سلطة طماطم ، فاكهة

السبت ٨ نوفمبر
ترلى ، مكرونة ، سلطة خضار ، فاكهة

الاحد ٩ نوفمبر
سمك مقلى ، كزبرية السمك ، سلطة خضار ، فاكهة

الاثنين ١٠ نوفمبر
حساء العدس ، عدس مطبوخ ، أرز مفلفل ، فجل أخضر ، فاكهة

الثلاثاء ١١ نوفمبر
خبازة ، دمعة ، أرز مفلفل ، فاكهة

الاربعاء ١٢ نوفمبر
بطاطس مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة خضار ، فاكهة

الخميس ١٣ نوفمبر
كفتة الطعمية ، سلطة خضار ، صينية بطاطة فى الفرن

الجمعة ١٤ نوفمبر
باميا جافة ويكه ، أرز مفلفل ، سلطة خضار ، فاكهة

السبت ١٥ نوفمبر
فاصوليا جافة مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة خضار ، فاكهة

قوت الشعب ..

لم يقم الجيش بحركته المباركة الا لتيسير الحياة الكريمة لكل مواطن واعادة الرخاء ، واشاعة الطمأنينة والاستقرار فى نفوس الناس بعد عهد شاعت فيه الفوضى والاضطراب ، وحياة قاسية مهينة ، تبلبلت فيها الافكار وضاعت القيم الاخلاقية بين أفراد الشعب .

واذا كانت كل حكومة فى العالم تضع قوت الشعب فى المحل الاول من الاهتمام والدراسة فلا عجب أن رأينا حكومة الشعب فى هذا العهد الجديد تولى مسألة التموين أكبر عناية ، وتجند لها الوزير الوطنى الكفء والموظفين الامناء والضباط الاحرار .

وكنا ننتظر من تجارنا ازاء الحرب التى يعلنها جيشنا الباسل المظفر من أجل القوت أن يراعوا الله ، ويلبوا داعى الوطن ، ويكتفوا بالربح الحلال . ويوفروا على الحكومة ما تبذله من مجهود جبار فى معركة التموين . كنا ننتظر منهم ذلك وأكثر . ولكن للاسف لم يكن التجار عند حسن ظن الوطن بهم ، ولم يظهروا أقل ما يجب عليهم من الوفاء لوطنهم واخوانهم من أبناء مصر ، بل استمرأوا الارباح الفاحشة ، وراح بعضهم يختزن السلع ويحتكرها ، مما دعا الحكومة الى سن القوانين الصارمة ، والتشريعات الرادعة التى كنا فى غنى عنها لو أدركنا معنى الوطنية الصحيحة وساهم كل من التاجر والمستهلك فى بناء الوطن الجديد .

ولئن دلت معركة التموين على شيء ، فانها تدل على نقص كبير فى أخلاقنا ، وجهل تام بحقوقنا وواجباتنا ، اذ كان الواجب على الشعب أن يساهم مع الحكومة فى القضاء على الغلاء الذى استشرى فى البلاد زمنا طويلا وضج منه الغنى ، وناء به كاهل الفقير ، فلا نظهر تهافتنا على سلعة قلت ، ولا نبدى جزعا وقلقا من أجل سلعة اختفت بتدبير الخونة من أعداء الشعب ، وسوف تعود المياه الى مجاريها ، وتذهب موجة الغلاء وينتصر الحق ويبوء التاجر فى معركة العيش والحياة بالخزى والعار اذا تجملنا نحن بالصبر واكتفينا بالقليل وأعرضنا عما نتخم به بطوننا ونفسد به صحتنا فترة من الزمان .

عبدالرحمن طلب أبوصغير

بعد الغاء الالقاب

ـ عمل ياسيد يوسف

قصة العدد

أم سيد

حصلت على شهادة اتمام الدراسة الثانوية • فأصبح لزاما على أن أترك بلدتي وأقيم بالقاهرة لاتمكن من اتمام دراستي بالجامعة •• كان والدي يرى أن يتم تعليمي العالي بأى ثمن •• وكنت أعلم أن ذلك سوف يثقل كاهله اذ كان عليه أن يربى ثلاثة اخوة ذكور ، وثلاث اخوات ، وعلى كل حال تقدمت بأوراقي الى كلية الحقوق • وقبلت •

قامت أمامي مشكلة المسكن والمأكل • تمكنت من حلها حين عثرت على حجرة صغيرة فى أعلى احدى العمارات بالجيزة دفعت لها أجرا شهريا جنيهين • وكان سطح هذه العمارة يستعمل كمنشر للثياب • فكان بجوار حجرتي حجرة أخرى تستعمل لغسل الملابس • وقد مرت الايام فى أول الامر متثاقلة متباطئة • أذهب فى الصباح الى الكلية وفى طريقى كنت أتناول ساندوتش من الفول المدمس يكلفني قرشا واحدا أما الغذاء فكنت أتناوله فى مطعم الجامعة فى مقابل ثلاثة قروش صاغ • وكان هذا الطعام والحق يقال طعام لا يستثير فى ما كان يستثيره منظر الطعام الذى تعده لنا والدتي فى بلدتنا • ولولا الجوع ما التهمته أنا وأمثالي من الذين فرضت عليهم الايام الاقامة بمفردهم لفقرهم الذى لا يمنحهم أية فرصة من طعام غير هذا الطعام •

وكنت أعود بعد انتهاء اليوم الدراسي الى حجرتي هذه لاستذكر محاضراتي •• وكان من حسن حظي أن رضى صاحب المنزل أن يمدني بسلك كهربائي لاضىء الحجرة فى مقابل عشرين قرشا شهريا • فأصبح فى امكاني أن أستذكر على ضوء الكهرباء وهى نعمة كان يحسدني عليها زملاء كثيرون اضطروا الى الاستذكار على ضوء مصباح البترول الاصفر الذى يطفىء نور العين تدريجيا •

ومن الطبيعي أن يكون أول الشهر عندي بمثابة عيد فهو موعد وصول الامدادات والاطايب من القرية من فطائر شهية الى دجاج سمين •• الى حمام محمر أو محشو بالفريك • بالاضافة الى النقود التى كانت كشريان الحياة بالنسبة لانسان غريب لا يعرفه الا القليلون كنت كعادة أهل الريف أخجل من أن أخرج من حجرتي الى السطح اذا وجدت احدى النساء اللاتي يقمن بغسل ملابس السكان فى مقابل أجر يومي أو شهري وكنت أتجنبهن أثناء صعودي أو نزولي من حجرتي •

استمر الحال على هذا المنوال حتى أتت الايام الاولى من شهر يناير كنت عائدا يوما بعد الظهر من الجامعة بعد أن تناولت غذائي هناك •

كانت أيام العيد الثلاثة •• أقصد الايام التى تتواجد فيها بعض خيرات الريف التى تصلني فى أوائل الشهر قد انقضت ، فأسرعت الى حجرتي ، وأخذت فى اعداد كوب من الشاى فى علب كانت أصلا علبة فواكه محفوظة وذلك لشدة البرد فى ذلك اليوم ، واستلقيت على السرير الحديدي الاسود ذى الاعمدة الاربعة وكنت قد أحضرته من بلدتي مع كرسي ومائدة صغيرة للاستذكار ، وكان هذا كل أثاث حجرتي بالاضافة الى الكتب والملابس التى كنت أعلقها على مسامير فى الحائط •

أظنني غفوت لحظة أخذت أحلم خلالها بالريف وبأبي فى الحقل ، وأمي أمام الفرن تصنع الخبز ذا الرائحة الفواحة الجميلة • و••• وفجأة أفقت على قرع على الباب ••• على ضربات تشعرك بأن صاحبها متردد أو خجل لا يريد ازعاجك • أسرعت الى الباب وفتحته فاذا أمامي احدى تلك النساء الغسالات •

ـ سلام عليكم يا أفندى • لا مؤاخذة • انني سمعت أنك تلميذ بالجامعة ، هل تسمح بقراءة هذه الورقة ••

فأخذتها منها ووجدتها شهادة تلميذ بالمدارس الثانوية باسم سيد عبد الباسط محمود ووجدت أنه ناجح فى جميع العلوم بدرجات جيدة وذلك فى اختبار الفترة الاولى ، ولما شرحت مضمون ما بالورقة شكرتني على ذلك ، واتجهت الى الباب تريد أن تخرج ثم التفتت الى قائلة :

ـ أنا خدامتك أم سيد الغسالة • أعتقد أن لا أهل لك هنا • هل تريد أن أغسل لك ملابسك ؟

ـ انني أقوم بغسل الضروري العاجل منها بيدي أما الباقي فيحمل الى البلدة ليقوموا بغسله هناك •

ـ انني على استعداد لغسلها لك فى جميع أيام الاسبوع ما عدا الجمعة ، فانني أحب أن أمضيها مع سيد ابني فهو يوم أجازته الاسبوعية • وسيد ابني هو ما بقى من كل هذه الدنيا ، وأنا أشقى وأعمل فى سبيله

شعرت وهى تلفظ بهذه الكلمات أن سيدا هذا هو الرابطة الوحيدة التى تشدها الى عجلة الحياة • فخجلت من أن أرفض طلبها فقلت لها :

ـ انني سأعطيك بعضا منها يوم السبت المقبل • وأنا أخرج فى العادة قبل الساعة التاسعة لاذهب الى الجامعة ، فهل فى امكانك الحضور قبل هذا الموعد •

ـ انني أغسل ثياب سكان الدور الثالث فى هذا اليوم وأحضر قبل الثامنة وستجدني فى حجرة الغسيل • ثم ألقت الى بالسلام وانصرفت •

ومضى بعض الوقت ثم

تذكرت انني قد وضعت الشاي على « وابور السبرتو» فوجدت ان الماء قد غلى وسقط منه رشاش على الوابور أطفأه فعدت الى اشعاله مرة أخرى، وانتهيت من اعداد الشاى ثم أخذت فى رشفه • وفى أثناء ذلك أخذت الافكار تدور فى رأسى عن هذه المرأة التى تقوم على تعليم ابنها حتى وصلت به الى المرحلة الثانوية •• أى قوة •• أى مقدرة •• أى جلد وأى صبر لهذه المرأة الضعيفة حتى تستطيع أن تقوم بهذا الجهد الذى يعجز عنه الكثير من الرجال •• وقررت بينى وبين نفسى أن أتغلب على خجلى وطبيعتى الريفية ، وأن أحادثها يوم السبت حتى أفهم حقيقة كفاحها مع صعاب الحياة وآلامها •••

استيقظت يوم السبت مبصرا كالعادة وارتديت ملابسى وأخذت أنتظر « أم سيد » وقد جهزت لها بعض الثياب• فلما حضرت بادرتها بقولى :

ــ صباح الخير يا خالة

ــ صباح النور يا عينى

وأخذت أفكر فى طريقة تمهد لما أريد أن أسمعه منها•

ــ كيف حال سيد اليوم؟ وما حاله فى المدرسة ؟

ــ عال ، نحمده ، سيد مبيض وجهى فى المدرسة •

ــ كيف حال أبى سيد ؟

فارتسم الحزن على وجهها وقالت :

ــ تعيش انت يابنى• مات من خمس سنوات •

ــ الله يرحمه • متأسف لاننى قد ذكرتك به •

ــ اننى لا زلت أشعر بالالم عندما أتذكر كيف •

وهنا أحسست بأن عقدة لسانها قد فكت واننى سأستمع الى ما يشبع حب الاستطلاع فى •

ــ تزوجنى عبد الباسط منذ ست عشرة سنة، وعشنا فى حجرة بأحد منازل الجيزة فى المنطقة القريبة من السوق وكنا فى هناء وسرور ، فقد كان زوجى « عبد الباسط » يعمل « ساعيا » بمصلحة المساحة • ووهبنا الله « سيدا » بعد سنة ونصف من زواجنا فملأ علينا حياتنا بشرا وسعادة • وكانت الجنيهات الثلاثة التى يضعها فى يدى فى أول الشهر وهى مرتبه مضافا اليها جنيه آخر أو جنيه ونصف يكسبه من بيع القهوة والشاى لموظفى المكتب ••• وكانت حياتنا على ما فيها من تعب وارهاق حياة سعيدة • وكان من الطبيعى أن يستقل زوجى الترام من المنزل الى المساحة ولو أنه كان يشعر بأن ثمن التذكرة يكلفه الكثير على مرور الايام ، ولذا كان يتهرب هو وغيره من أمثاله العمال والمستخدمين من ثمن تذكرة الركوب • وكان عبد الباسط يستطيع كذلك أن يفك الخط ويقرأ الخطابات • وطالما حدثنى قائلا : لو اننى نلت بعض التعليم لامكننى أن أحسن مركزى وأن أكون موظفا يجلس على مكتب لا خادما أو ساعيا يؤمر فيتحرك • ان كل ما أتمناه يا أم سيد فى دنياى هذه أن أعلم سيد ليصبح موظفا ذا مكتب يؤدى عمليه عمله يتقاضى عشرة جنيهات على الاقل ــ عشرة جنيهات مرة واحدة يا أم سيد أريده موظفا لا ساعيا يتحرك عندما يؤمر ، ويقف عندما يمر به أى موظف وكأنه عبد لقد سميته سيدا لهذا السبب اننى أريده سيدا بالفعل •• سيدا لنفسه، لا سيدا لغيره

ومرت الايام وكبر سيد ، وأدخلناه المدرسة الاولية •• واهتم به أبوه ، فكان يسأله يوميا عما تعلم ، وعما حفظ من القرآن والاناشيد ، وجدول الضرب • وكثيرا ما كان يقول : « اننى أسأله وأسمع منه أشياء كنت أريد أن أتعلمها ، فاننى أعمل على تعليم سيد ، كى أعلم نفسى معه ، اننى أرفع نفسى معه درجة درجة •

وكأنما أراد الدهر ألا تستمر هذه الايام السعيدة فقد سقط عبد الباسط تحت عجلات الترام وهو يحاول التهرب من الكمسارى، ونقل الى القصر العينى بين الموت والحياة ، وأسرعت الى زيارته فوجدت يزحف نحوه بخطوات بطيئة ، وكأنها خطوات الواثق المطمئن • فلما تنبه الى وجودى أمسك بيدى وأخذ يطلب منى القسم بأغلظ الايمان أن أتم تعليم سيد ، لانه يريده سيدا بالفعل لا خادما ، ومات وهو يقول أريده سيدا ، أريده سيدا •

صرفت لنا المصلحة ، أنا وسيد مبلغا من المال كمكافأة واستمر سيد فى دراسته ، وأخذنا فى انفاق المال حتى قارب النفاد • أخذت أبحث عن عمل •• عن أى عمل•• كغسالة لا يمنعنى برد الشتاء ولا حر الصيف عن العمل ، وكان كل همى أن أجعل من سيد سيدا بالفعل كما أوصانى أبوه وهو فى النزع الاخير • وكان الحظ فى ركابنا فبعد سنة واحدة من دخوله المدرسة الابتدائية أصبح التعليم فيها بالمجان فاطمأن قلبى الى أن سيدا سيصبح سيدا كما أراد له والده • أما سيد نفسه فقد كان يعمل بهمة الرجل الكبير فى استذكار دروسه • فكان أول فرقته باستمرار مما كان يثلج صدرى •

البقية ص ٦٦



في مكتب يوسف وهبي ..

عقد الاستاذ الكبير يوسف وهبي مؤتمرا صحفيا في مكتبه بمناسبة عودته من أوربا ، تحدث فيه عن وسائل النهضة بالمسرح والسينما في العهد الجديد المبارك ٠

وقد استهل الاجتماع بالترحيب بممثلي الصحافة واصفا اياها بأنها المرآة التي تعكس شعور الشعب ٠٠ ثم قال الشيء الوحيد الذي أسعدني في أوربا ٠٠ هو تلك الحركة المباركة التي قام بها بطلنا المنقذ محمد نجيب والتي رفعت اسم مصر في الخارج فرفعنا الرؤوس متباهين بمصريتنا ، بعد ما كنا ننزوي من الناس خجلا من الدعايات السيئة التي عمت صحف أوربا قبل الانقلاب ٠ وأرجو الله مخلصا أن يعتبر كل مصري نفسه جزءا متمما لازما لنجاح حركة الجيش العظيمة ٠ ومضى فقال :

« يهمني أن تشمل هذه الحركة اصلاحا شاملا للجهود الفنية في مصر فيتحقق للفنان ما كان يطالب به من قديم ٠٠ وهو بناء المسارح الكبيرة وتزويدها بالمعدات الحديثة وأن يفهم الشعب أن الفن غذاء ضروري للروح كغذاء الجسد تماما ، كما أننا في أشد الحاجة الى التربية الاخلاقية والوطنية على خشبة المسرح ٠ فيجب اذن أن يخصص لفن التمثيل الاعانات السخية وأن تشجع الحكومة تكوين الفرق والتأليف المسرحي الوطني ٠ وأن تحمي صناعة السينما من المنافسة الاجنبية كما تفعل جميع بلاد العالم ٠

ثم مضى بعد ذلك فقال : هذه مسرحياتي التي ألفتها من عشرين عاما حتى اليوم والتي أفخر كمواطن مخلص بأنها هيأت الاذهان لهذا الانقلاب العظيم ، فلم تخل مسرحية من السبع والاربعين مسرحية التي ألفتها من سخط صارخ على الفساد والرشوة وظلم الفلاح وجبروت الاقطاع ٠٠٠

ى ٠ ف



★ القافلة
تابلوه حي لفرقة الباليه الايراني



في الوقت الذى نستقبل فيه موسما جديدا من مواسم الفن ، وهو أول موسم فني في العهد الجديد ، يلزم أن نستقبله بروح التفاؤل وبالامل الكبير في مستقبل فني زاهر « باذن الله » .

ولقد بدت باكورة هذا المستقبل المنتظر ، في مجموعة مختارة من الافلام المصرية التي ظهرت في الايام الاخيرة والتي تعد خطوة كبيرة نحو العمل الفني السليم .

وافتتحت دار الاوبرا موسمها بفرقة الباليه الايراني بقيادة الامريكية المستشرقة مسز نايلة كوك وكان شيئا جميلا من دار الاوبرا أن تبدأ موسمها الفني بفرقة شرقية. واذا كنا الآن لسنا في معرض النقد لهذه الفرقة لكننا نجد واجبا علينا أن نحيي فرقة اخواننا الايرانيين في الوقت الذى نرجو فيه أن نرى في القريب فرقة للباليه المصرى تأخذ مكانها اللائق في الاوساط الفنية العالمية .

وافتتحت فرقة المسرح الحديث أيضا موسمها التمثيلي بمسرحية « كفاح الشعب » التي كانت شيئا مناسبا ليكون باكورة عملها الفني المناسب للعهد الجديد في البلاد .

والمنتظر أن تتعدد الفرق الفنية في هذا الموسم وأن يؤدى تعددها الى منافسة قوية مشروعة تحقق الفائدة المرجوة لمستوى الفن ورغبة جمهور المشاهدين .

واذا كنا قد أشرنا بهذه الاشارة العابرة الى ما بدأت به هذه الفرق موسمها، فاننا في انتظار افتتاح المواسم الفنية في الفرقة المصرية ، وفرقة نجيب الريحاني وغيرها من الفرق .



ولا نزال – في هذه المناسبة – نشكو من قلة المسارح التي تستطيع هذه الفرق أن تقدم فيها انتاجها المطلوب منها ، وعسى أن تؤدى عناية الحكومة بالفنون الى ايجاد المسارح التي نطالب بايجادها منذ سنوات عديدة.

واذا كان لدينا ما يجب أن يقال الان في هذه الكلمة السريعة فهو اننا يجب أن نستقبل هذا الموسم الجديد جميعا ونحن في تعاون كامل في سبيل نهضة الفن الجميل – لا في أى سبيل آخر – فنترك خلافاتنا ومشاكلنا وتسابقنا على الفائدة الشخصية دون الفائدة العامة لمجموعنا الفني .

ولعل هذا التعاون يكون أتم فائدة وأعظم جدوى حين يعرف كبارنا كيف يولون صغارنا عنايتهم ورعايتهم الطيبة كما يعرف صغارنا كيف يحترمون كبارنا ويعطونهم حقهم العادل من التقدير .

فلنترك اذن التفاهات والمسائل الشخصية الصغيرة ولنتكاتف في انجاز عمل كبير من أجل مستقبل الفنون ، ولا نحب أن نعود الى مثل هذا الحديث مرة أخرى فأمامنا برنامج فني كبير هو أولى من هذا بالحديث .



في ندوة السلام ...

يختلف الفنانون ما يختلفون ، في أجناسهم وفي أديانهم وفي ميولهم ، من الرجال ومن النساء ، ومن الشباب ومن الذين تقدم بهم السن ، من أهل المسرح وأهل السينما وأهل الموسيقى ، ومن النحاتين والحفارين والمصورين والرسامين ، ومن كل شكل ومن كل لون ...

يختلفون ما يختلفون ، بل ويتخاصمون أيضا ويتناحرون ، لكنهم هنا في (ندوة السلام) اخوة واخوات أبناء أسرة واحدة في مكتب الفنان شكرى راغب بمسرح الاوبرا ....

انهم في مكتبه ، في كل ليلة، يجتمعون في صفاء وفي ود يتسامرون ويتحدثون ، كل منهم يروى للآخر عن الفن في بلاده ، وعن آخر ما وصله من تقدم في أرض الله الواسعة !

في (ندوة السلام) هذه هيئة أمم متحدة فنية ... تجد الامن والسلام والصفاء التي تبحث عنها الانسانية ، والتي لم تعثر عليها (هيئة الامم) الاخرى بعد !

تحياتي للاخ الراهب شكرى ... في محراب الفن ... بمكتبه العتيق على مسرح دار الاوبرا ...

يوسف فهمي

امينة رزق

من الراهبات في محراب الفن ! اذا ابتسمت ففي دموع ، واذا ضحكت ففي أنين ! لا شان لها بالدنيا حولها ... انها في عالم الفن ... تعيش فيه !

جنون إمرأة



وأقصد بالمرأة هنا نجمة السينما مارلين مونرو ٠٠ ! لقد وصفوها في هوليود بالجنون ولسنا ندرى ان كانت هذه الصفة تنطبق عليها أم لا ولكن يجزم الجميع بذلك ويستدلون عليه بتاريخ حياتها الذى يعتبر في نظرهم على الاقل صورة من صور الجنون ٠٠٠

فقد كانت الى وقت قريب منذ عدة سنوات تسعى الى العمل في السينما وكانت مستعدة للتضحية بكل شيء في سبيل ذلك ٠٠٠ فكانت تقضى اليوم أمام باب الاستديو لعلها تلتقى بأحد المخرجين وتقنعه بأن يسند لها دورا في أحد الافلام ٠٠ وأخيرا اهتدت الى فكرة طريفة ٠٠

ذهبت الى أحد المصورين وطلبت منه أن يصورها في عدة أوضاع وهي بملابسها كاملة بحيث تبرز فيها جمالها وأناقتها وأنوثتها ٠٠٠

وفي اليوم التالى تسلم أغلب مخرجي عاصمة السينما مظروفا خاصا به ٠٠ وبعد نصف ساعة كانت جميع ستديوهات هوليود تتحدث عن تلك الفاتنة التى أرسلت صورها الى المخرجين ٠٠٠

وأسرع كل مخرج ليستدعى صاحبة الصور يعرض عليها عملا في أحد أفلامه ووصلتها عدة دعاوى وكان أولها من شركة فوكس والقرن العشرين وفعلا لبت هذه الدعوة ٠٠ وبدأت تبرز مواهبها حتى أصبحت نجمة معروفة

تلك هي مارلين مونرو التى لاتخرج أفعالها عن « جنون امرأة » !

أنوار المدينـــة

جاء فى آخر احصاء لدور السينما فى العالم ان عددها يبلغ ٨٣ر٦٦٨ دار عـرض موزعة كالاتى :

البلد	سينما
أوروبا	٤٨ر٨٣٣
الولايات المتحدة	١٨ر٧٦٥
كندا	١ر٣٥٠
أمريكا اللاتينية	٦ر٧١٠
الشرق الاقصى	٣ر٥٤٢
أستراليا ونيوزيلندا	٢ر١٢١
أفريقيا	١ر٣٥٧
البحر الكاريبى	٥٩٦
الشرق الاوسط	٢٣٥
جزر الاطلنطى	١٥٩

ويقدر عدد رواد السينما فى العالم فى الاسبوع بحوالى ٢٣٥ مليون نسمة، تستوعب منها دور عرض الولايات المتحدة ما لا يقـل عن ١٠٠ مليون نسمـة أسبوعيا . وهذا يفسر لنا زعامة السينما الامريكية . وقد قدر أخيرا الدخـل السنوى الصافى لهوليوود من أسواق الولايات المتحدة وحدها بحوالى ١٨٠٠ مليون دولار أى حوالى ٤٥٠ مليون جنيه. وليس من المستغرب من صناعة تشهد مثل هذا التعضيد العظيم أن تبلـغ ذروة الرقى الفنى وان تسود الانتاج العالمى وتنافسه فى كل بقعة فى العالم. والدليل على ذلك ان الدخل السنوى لصناعة السينما الامريكية من أسواق العالم كله يقدر بحوالى ٢٧٠٠ مليون دولار أى حوالى ٦٧٥ مليون جنيه وبذلك يكون دخل أمريـكا السنوى من تصدير الافلام فى الخارج حوالى ٩٠٠ مليون دولار أى ٢٢٥ مليون جنيه.

وتنتج الولايات المتحـدة سنويا ما لا يقـل عن ٥٠٠ فيلم وهو عدد ضخم من الافلام يستغرق ما لا يقـل عن ٦٥ فى المائة من زمـن دور العرض فى العالم كله وكان ذلك من أهم العوامل التى جعلت هوليوود تنتزع هذه الصناعة فى العالم أى ان وفرة الانتاج الذى لـم تستطع أى دولة أخـرى فى العالم ان تجاربه هو الذى ساعد هوليوود على احتلال مركز الزعامة .

ولقد ثبت بالدليل انـه يمكن منافسه الفيلم الامريكى فنيا بل لقد استطاعت بعض الدول أن تتفوق على أمريكا فى انتاجها الفنى ولكنها عجزت عن مجاراتها فى عدد الافلام وعن منافستها فى الاسواق العالمية التى يتألق فيها الفيلم الامريكى .

ومن هذه الاحصـائية يتضح لنا بوضوح ان الفيلم المصرى لا يستطيع أن يقف فى وجه المنافسة العالمية من حيث العدد ، لانه ، وهـذا أهم عامل فى الموضوع، مقيد بالعرض فى جهات محددة لا يستطيع أن يتخطاها بحـكم اللغة . حقا اننا نستطيـع دبلجة الفيلم المصرى لكى نجعله يتخطى الحدود ويغزو الاسواق العالمية ولكن ... أليس من الواجب أن نوجه اهتمامنا أولا الى ترقيتـه والنهوض به فنيا ؟!!

محمد عبد القادر المازنى



قريبا جدا

فى وقت واحد



فيلم

الجاسوس



دانييل داريو

وفى هذا الفيلم الذى تقدمه شركة فوكس والقرن العشرين تتألق النجمة الفرنسية دانييل داريو مع النجم جيمس ماسون فى أقوى أفلام الموسم . وفيلم الجاسوس يروى قصة ممتعة من قصص الجاسوسية التى لم يسبق لها مثيل .

جامعة ابراهيم باشا الكبير

تقبل بكلية العلوم جامعة ابراهيم باشا الكبير بسراى الزعفران بالعباسية عطاءات عن توريد أدوات واجهزة معامل وكيماويات لغاية الساعة الثانية عشرة من ظهر الايام المحددة بعد : السبت ١ نوفمبر سنة ١٩٥٢ لقسم الحشرات والاثنين ٣ نوفمبر سنة ١٩٥٢ لقسم الطبيعة والاربعاء ٥ نوفمبر سنة ١٩٥٢ لقسم النبات والسبت ٨ نوفمبر سنة ١٩٥٢ لقسم الحيوان والاثنين ١٠ نوفمبر سنة ١٩٥٢ لقسم الكيمياء . ويمكن الحصول على الشروط مقابل مبلغ ١٥٠ مليما للنسخة يضاف اليه ٥٠ مليما اجرة البريد وتقدم الطلبات على ورقة دمغة فئة ٥٠ مليما (٢٥٨٢)

بريد بنت النيل

بريد الاطباء

طالبة ن.ف. رمضان بدمياط :

لابد من ان تعرضى نفسك على اخصائى فى الانف والاذن والحنجرة ان اردت الشفاء مما تشكين

حرم الاستاذ محمود نعيم المحامى :

اسباب قلة اللبن كثيرة ولا يمكننا مع الاسف تشخيص الحالة على الورق . اعرضى نفسك على اخصائى فى الاطفال ليفحصك فحصا دقيقا ويصف لك العلاج المناسب

المشتركة ب :

حصا الكلى قد تزول بدون عملية جراحية . ولكن يبدو لنا ان حالة شقيقك تحتاج الى عرضها على اخصائى . أما حالة الامساك فيمكن القضاء عليها بتناول بعض المسهلات وبالاكثار من تناول الخضراوات . ان حالتك يا انستى لابد من عرضها على احد الاخصائيين ولا داعى للخجل

س.ل.ن المعادى :

لا داعى لهذا الخوف . ان مسألتك لا تحتاج الى اكثر من زيارة واحدة للطبيب الاخصائى . وثقى ان ما تشكين منه حدث لغيرك واستطاع الطب علاجه فى مدة لا تتجاوز الشهر

ا.م شارع سليمان :

عرضنا حالتك على الاخصائى . وقد طلب الينا أن نبادر الى تطمينك ولو كنت ذكرت لنا اسمك وعنوانك لارسلنا لك الرد بالبريد

سميرة ص. شبين الكوم :

أنت الآن فى شهرك السادس . يجب عليك ان تكفى عن ممارسة الالعاب الرياضية . اكتفى برياضة السير على الاقدام يوميا وحركات الشهيق والزفير التى سبق لنا ان شرحناها لقارئات بنت النيل

عايدة يوسف دمنهور :

لابد لك من لبس النظارة الطبية ان اردت المحافظة على نظرك . اعرضى عينيك على اخصائى ليكتب لك على النمرة التى تناسبك

ف.س. المحلة الكبرى :

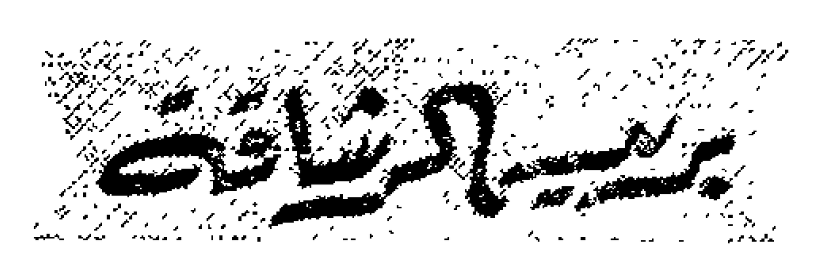
لابد من تحليل الدم لمعرفة سبب هذه الظاهرة التى اخذت تقلقك منذ شهرين . انا مع الاسف لانستطيع تشخيصها على الورق . لذا فاننا نشير عليك بالذهاب الى اخصائى فى الامراض الباطنية اذ أنه لا يصح اهمال هذه الحالة

وصفية ن. بورسعيد :

هذا الارق الذى ينتابك اسبابه نفسية على مانعتقد . لا تجلسى بمفردك . كونى اجتماعية . خذى حماما دافئا قبل النوم وياحبذا لو تناولت كوبا من اللبن .

السيدة فتحية م :

بادرى بعرض نفسك على اخصائى فى الامراض الجلدية . واياك والاهمال .



تجيب على هذا البريد حائزة على الدبلوم العالى من مصر والتخصص فى المساج والمشرفة على معهد السيدات الرياضى ٢٦ شارع حسن باشا صبرى بالزمالك

آنسة س.ف :

تقول اخصائية معهد السيدات ان مقاييس جسمك التى أرسلتيها لنا مقاييس مثالية الا أن خصرك يجب أن تكون أصغر قليلا وعلى العموم يمكنك أن تزاولى التمرينات الرياضية المنشورة فى هذا العدد يوميا لمدة اسبوعين ثم اتصلى بى بعد ذلك لكى أصف لك نوعا معينا من الغذاء

سيدة بالقاهرة :

ان الغذاء الذى تتناولينه لا يفيد أبدا فى الوصول بجسمك الى درجة من الرشاقة بل قد يؤدى الى اضعافك .. فلابد قبل كل شىء ان تقلعى عن تناول النشويات والدهون وقللى الملح من طعامك بقدر الامكان وتكثرى من شرب الماء مع القيام بتمرينات رياضية خفيفة ولا داعى لحضورك الى المعهد لعمل أى مساج

ش.ف.م شبرا :

أن حالتك غريبة نوعا ولكن اعتقد ان حمامات البخار تفيدك كثيرا وعلى العموم اكثرى من اللحوم الحمراء والخضروات والفواكه الطازجة واعملى مساج يومى لذراعيك وساقيك لمدة اسبوع واذا لم تجدى تحسنا اتصلى باخصائية المعهد

الوالدة الحزينة :

ان حالة ابنتك لا تحتاج لكل هذا القلق فهى لا تخرج عن كونها تصلبا فى بعض الشرايين مع ضعف قليل فى الاعصاب وهذا سهل العلاج أكثر مما تتصورين فقد امكن علاج كثير من الحالات المشابهة بحمامات البخار .. اتصلى بمعهد السيدات ٢٦ شارع حسن باشا صبرى فى الزمالك

س.ج.س :

تقول اخصائية معهد السيدات الرياضى ان ازدياد سمنة الجزء من لخصر الى اسفل ناتج عن قلة تحركك او قيامك باى نشاط وهذا الجزء يحتاج الى مساج دون شك . أما بخصوص كريم (أنا بولا) فيمكنك الحصول عليه من الصيدليات واذا لم تجدى فارسلى خطابا الى مخزن أدوية القاهرة ٣ شارع سوق التوفيقية وقولى لهم انك من قارئات بنت النيل وسيرسلون اليك طلبك .. ولكن لا تنسى ان لابد من يد خبيرة لعمل ذلك المساج

القارئة المخلصة ج :

اعرضى نفسك على اخصائى فى الغدد فاذا قال لك أن حالتك ليست ناتجة عن نقص فى افرازات الغدد الصماء كان صدرك فى حاجة الى نوع خاص من الحمامات واتصلى حينئذ باخصائية معهد السيدات الرياضى .

شوشو على شبرا :

السمنة لا تكون بتراكم الشحم على الجسم فيبدو شكله غير متناسق ولكن تكون بتقوية العضلات وتنميتها فقللى قدر الامكان عن تناول النشويات والدهون واكثرى من اللحوم الحمراء وبجانب ذلك قومى بتمرينات رياضية تساعد جسمك على النمو

انسة مثالية :

ارجعى الى ما كتبناه للقارئة التى قبلك واتصلى بمعهد السيدات الرياضى خلف محطة بنزين شل بالزمالك

انسة م.ج. سوريا :

بخصوص الرياضة التى تطيل قامتك فهذه من الصعب كتابتها على صفحات المجلة ارسلى خطابا الى معهد السيدات وقولى لهم انك من قارئات بنت النيل وسيرسلون لك التمرينات اللازمة لحالتك

س.ح محسن :

حالتك يا سيدتى تستدعى السرعة قبل حلول الشتاء اذ أن الروماتيزم يزداد خطره اذا لم تسارعى بعلاجه بواسطة حمامات البخار التى ثبتت فائدتها فى جميع حالات الروماتيزم واصابات البرد

م.ع. مصر الجديدة :

نبشرك بأن حالتك اليوم تعد مما لا يخشى منها ، فقد وصل اخيرا معهد السيدات حمام كهربائى تتحرك

فيه التيارات المائية بطرق ميكانيكية بحيث تتدفق المياه تدفقا خاصا حيث يساعد على شفاء مثل حالتك .. كما ينشط الدورة الدموية ويزيل التصلب ويمنع التنميل

ملحوظة :

استفسرت الكثيرات عن اسعار ومواعيد معهد السيدات الرياضي ولذا ننشرها فيما يلي

تدليك طبي كامل او نصفي ٣٠–٥٠
تدليك طبي للوجه ولازالة التجاعيد ٢٠
حمام بخار كامل او نصفي ٢٠–٣٠
دوش للصدر لرفعة وتقويته ٦٠
١٢ حصة العاب خلال شهر ٢٠٠
مساج كهربائي بالتيار المائي ٦٠
وغير مصرح بدخول الرجال
والمواعيد من ٨ر١٥ الى ١ ظهرا ومن ٢ر٢٠ الى ٦ر٣٠ مساء

بريد الجمال

يجيب على هذا البريد الدكتور حسن الحفناوي اخصائي ومدرس الامراض الجلدية بكلية طب القصر العيني

القارئة المخلصة ج :

اعرضي نفسك على اخصائي في الغدد اما بخصوص الحبوب التي في أنف اختك فيلزم توضيحها ووصفها قبل وصف علاج لها

فاتن :

اتصلي بالدكتور الحفناوي ٢٤ شارع البستان ودعي الفكرة التي اخذتيها عن الاجانب – وسوف يدلك الدكتور الحفناوي على الطريقة التي تتبعينها لازالة هذه الشعيرات

ع.ب :

سنرد عليك بالبريد الخاص كما ترغبين

المتألمة ع.س.م :

زوجك يحتاج الى مساج لوجهه وعلى العموم فان الرجل لا يعيبه شكله والا فما الذي اجبرك على الزواج منه يجب ان تواجهي الامر الواقع وعلى العموم فقد تفيده جراحة التجميل وذلك يتوقف على حالته



جميل م.ا – الزقازيق :

انتظر قليلا فسيفتحها الله عليك وسيجد لك مكتب العمل عملا بعد الظهر باذن الله

الصديقة البائسة ه بالاسكندرية :

نرجو منكم كتابة مذكرة بالموضوع بالتفاصيل وتقديمها الى ادارة الشئون العامة بوزارة الحربية والبحرية مع الاشارة الى انك قد قدمت مذكرة مماثلة في العهد البائد الى وزارتي الشئون والدفاع واعتقد ان الحق سوف يوضع في نصابه

السيدة ا. معوض – جيزه :

سوف تجدين كل طلباتك في العدد الحالي وفي الاعداد القادمة ياسيدتي وتأكدي من اننا نبذل كل الجهد لارضاء ذوق وطلبات كل القارئات

احمد ع.ا.و – زفتى :

حولنا مشكلتك الى مكتب العمل وسوف يقوم هذا المكتب باللازم واخطاركم قريبا بالنتيجة

عبد اللطيف م.ا – الخرطوم :

قرأنا رسالتكم القيمة باهتمام ونحن نرحب بكل ما يرد منكم وسننتهز كل فرصة ممكنة لنشر بعض مما في رسالتكم

ل. زكى – شبرا مصر :

حولنا خطابكم المبينة فيه ظروفكم الى مكتب العمل فانتظروا ردا جميلا عما قريب باذن الله

ج.ك :

تقولين في خطابك انك متحفظة ثم يظهر لنا بعد ذلك انك متحررة . وعلى كل حال نحن نرى في خروج ابنتك مع خطيبها بحضور ابنك كاف كل الكفاية وننصح بعدم خروجهما منفردين

المخلصة ز. الحسيني :

اعرفك بأن الوزارة لا يمكن ان تحرم الانسات من المعاش أو المكافأة ولكنها تحرم المتزوجات فقط ... فاطمئني انت واخواتك ولتكن ثقتك في الله اعظم

البائسة الحزينة م.ا :

نأسف حاليا بسبب الظروف الاقتصادية المعروفة لزوجكم ... ونأمل في تحقيق طلبكم في القريب العاجل

اليائسة من الحياة ف.ع :

يظهر من كلامك ان زوجك يطمع فيك .. وعلى كل حال أنصحك بمصابرته الى حين فلعل ظنك يكون خاطئا ولعل الايام تثبت عكس ذلك

المشتركة ا.ع.و بالاسكندرية :

١) بخصوص بروجرام الاذاعة اعرفك بان ردك الذي قلتيه لوالدك رد صحيح . ويجب ان تضيفي اليه ان الاذاعة نفسها لا تضع برامج كاملة لمدة شهر ٢) بخصوص دراسات نادي بنت النيل سنعمل جهدنا قريبا لافتتاح فرع في الاتحاد بالاسكندرية . ويستحسن ان تتقدم الراغبات في مثل هذه الدراسات الى السيدة الفت هانم السلانكلي رئيسة الاتحاد بالاسكندرية مبديات لها هذه الرغبة ٣) بخصوص رغبتك الاخيرة حولنا خطابك الى مكتب العمل وسيعمل اللازم لتحقيقها

المخلصة م.ق بالزقازيق :

ان رغبتك يمكن تحقيقها عن طريق الاتصال بأقرب ملجأ ثم الاتصال بقسم البوليس التابع له هذا الملجأ لوضع الشروط اللازمة بحضور محاميك بالطبع

محمد ش.ا – القاهرة :

حولنا مشكلتك الى مكتب العمل ونحن نؤيد لكم انها ستحظى باهتمام هذا المكتب

فؤاد ابراهيم م. :

لا بأس يا صديقي فهذه هي المصائب التي تنزل في غير اوانها .. وقد حولنا خطابكم الى مكتب العمل لعمل اللازم

البائسة م.م بالاسكندرية :

ان كل ما بيدنا هو ان نطلب منك الحضور الى القاهرة والاتصال اما بالدكتورة هيلانه سرجيوس بميدان باب اللوق او الدكتور يراميان بمصر الجديدة امام هيلوبوليس هاوس . وفقك الله واعانك واعاننا على ما فيه الخير



انسة س.ك. حنه – حلوان :

طلبك قد حققناه في عدد هذا الشهر أي نوفمبر فاسرعي بحفظ عصير الليمون قبل فوات الاوان .

قارئة من الدقهلية :

هذا البلوفر يا انستي لا يصلح بعدما تلبد ويمكنك الانتفاع به بلبسه تحت الملابس

انسة نوال ب. :

طريقة عمل الجوانتي لا تصلح الا بالشرح عمليا ويستحسن عندما يكون لديك وقت متسع ان تمري على الانسة المختصة ببنت النيل لتشرح لك هذه الطريقة

الانسة سامية ر. بمنيل الروضة :

يستحسن ان تكون موديلات الجامعة بسيطة التفصيل قليلة التكاليف . وانسب الالوان هي الفاتحة ما أمكن أو القماش المنقط أو المربعات . وثقي ان الموديل السهل هو الاحسن من حيث المنظر. راجعي الجزء الخاص بالازياء في هذا العدد

قضية المـــرأة

(بقية المنشور ص ١٨)

البندقية وينهى اليه رغبته • وتمكن السفير الفرنسى من رشوة أحد الصناع واغرائه على ترك البندقية والتوجه الى فرنسا • وهكذا سقط الستار الزجاجي الذى كان يفصل البندقية عن أوروبا •

ولكن المسألة لم تنته عند هذا الحد• فان الممثل الدبلوماسى لجمهورية البندقيـــة لدى بلاط لويس الرابع عشر ملك فرنسا حاول عبثا اكتشاف المصنع الملكى الذى كان كولبير يحرص على اخفائه • وازاء هذا الفشل الذى حاق بالبندقية، بعثت تلك الجمهورية بدبلوماسى آخر الى باريس ، يدعى شفستيانينى كان أكثر توفيقا من سابقه • فقد اسـتطاع مقابلة الصناع الهاربين ووعدهم بالعفو عنهم ان هم عادوا الى وطنهم • غير انه لم يتمكن من اقناعهم • وكانت فرنسا تدفع للصناع الفارين أجورا باهظة وتحيطهم بالاجـــلال والاحترام وتغدق عليهم الهدايا وتوفر لهم كل أسـباب الراحة • فلم يوجد واحد يرغب فى العودة الى بلاده •

الا أنه حدث فى يناير سنة ١٦٦٧ أن توفى أحد هؤلاء العمال فجأة وكان أكثرهم مهارة •• وقرر الاطباء بعـد فحص الجثة أن الوفاة بالسم • وقد خشى بقية العمال على حياتهم فقرروا العودة الى بلادهم خوفا من الانتقام الذى نزل بواحد منهم •

ولم يحاول كولبير اقناعهم بالبقاء لان الصناع الفرنسيين عرفوا سر الصنعة وأصبحوا لا يقلون مهارة عن الصـناع البنادقة • يضاف الى ذلك أن الصـناع البندقيين كانوا يتقاضون أجورا باهظة فلم تعد الحاجة ماسة اليهم ••

حاولى أن تفهمى زوجك

(بقية المنشور ص ٩)

فلاريب ياسيدتى فى أن زوجك قد لاحظ أن الشعر الابيض ابتدأ يغزوه وان التجاعيد أخذت تظهر على وجهـه • فأخذت الهواجس تخطر فى فكره واستحكمت حلقـات القلق فى صدره ونظر حوله فلم يجد الزوجـة التى يستطيع أن ينهى اليهـا بمكنون صدره • ثم أخذ يتذكر أيام شبابه •• أيام الحب والمرح والانطلاق •• فحن اليهـا •• ثم اندفع يحاول أن يجدد ما اعتقد انه ضاع منه ويستحوذ عـلى ما يظنه ناقصا فى وجوده • ان الاستاذ (س) لم يكن فى حاجة الا الى زوجـة عطوف تحيطه بالحنان والرعاية • ان كل الرجال يتشابهون فى هذه السن بالذات أى فى أواسط العمر • والزوجـة

اللبقة هى التى تستطيع أن تدرك خطورة هـذه المرحلة فى حياة الرجال لان هـذه الخطورة تعود عليهـا مثلما تعود على زوجها •

كونى لبقة يا سيدتى على الدوام واشعرى زوجـك بحاجتك كما انه هـو فى حاجة اليك • وتنبهى لاحواله تحتفظى بعش هانىء لك وله ولابنائك •

كيف تتقين عراقب الكدمات والجزوع

(بقية المنشور ص ١٢)

تدليكها بالزيوت الساخنة ، فتلك الوسائل تزيـد من اندفاع الـدم فى الشعيرات فتزيد النزيف تحت الجلد ، وكذلك الورم ويتبعهما الالم

واما فى حالة الكدم فبعد الاربعة والعشرين سـاعة الباردة ، تعمـل كمادات ساخنة ، اذ تكون الشعيرات قد اقفلت بفعل الضغط عليها من نواتج الكدم ، ومن جراء التبريد ، فتساعد الحرارة المنبعثة مـن الكمادات على تحسين الـدورة الدمويـة بجـوار الجـزء المصـاب ، فيساعد ذلك على امتصاص ما انسكب فى الانسجة مـن جـراء الاصـابة ، فيخـف الورم وبالتالى الالم تدريجيا حتى يزول فى يومين او ثلاثة

دكتور احمد سعيد خطاب

أم سيد

(بقية المنشور ص ٥٩)

وكانت أهم مشـكلة واجهتنى مشكلة الملابس وقد قيض الله لنا بعض السيدات ممن يعرفن حالى فأمدتنا ببعض الملابس التى يستعملهـا أبناؤهم •• واسـتمر الحال هكذا حتى حصل على الشهادة الابتدائية ففكرت فى الاكتفاء بما ناله من تعليـم ، ولكنى رأيت عبد الباسط فى حلم يقول لى اننى أريده سيدا لا خادما ولا ساعيا • فقـدمت له فى المدرسة الثانوية ، وقد أسعدنى الحظ أيضـا فأصبحت هى الاخرى بالمجان وذلك فى أول سنة دخلها • وها هو الان قد وصل الى السنة الثالثة وسيحصل على الشهادة فى العام المقبل ثـم تليها شهادة التوجيهى وبعد ذلك أدخله الجامعة مثلك ••

وعندما وصلت الى هذه النقطة من قصتها أحسست بالاكبار والاعزاز لهذه المرأة، ووجدت أننى سـوف أتأخـر عن محاضراتى فحييتها وانصرفت مسرعا الى الجامعة •

وأخذت العلاقة تنمو بينى وبين أم سيد ، وأصـبحت أرى فيها أما ثانية لى • وقد نسيت أن أذكر أنهـا قد رفضت أن تأخـذ أجرا منى على ما تقوم به من غسـل ملابسى • وكنت فى بعض الاحيان أعطيها بعضـا مما يأتينى من أهل الريف ••• وكانت ترفض فى أول الامر ولكننى أفهمتهـا أننى لا أعطيها لها هذه الاشياء فى مقابل الغسيل بل أنها زائدة عن حاجتى ولو تركتهـا ستفسد •

كثيرا ما كنت أتذكـر أم سيد وكفاحها أثناء دراستى بالجامعة وذلك عندما أحس بالتراخى والكسل ، فتتجدد عزيمتى وأشعر بواجبى فى القيام والتوفر على استذكار دروسى حتى أعوض أبى الذى يكد فى القرية فى سـبيل تعليمى •

وها أنا الان قد جـزت الامتحان النهائى وحصلت على ليسانس الحقوق • لا زلت أشـعر فى قرارة نفسى أن أم سيد ليس لها فضل على ابنها سيد الذى دخل الجامعة الان فقط ، بل ان فضلهـا ليمتد الى أنا أيضا فلولاها ولولا قصة كفاحها ما وصلت الى ما وصلت اليه الان •

وكم فى مصر من أمثال أم سـيد ممن يرقن ماء شبابهن ونشاطهن فى سبيل أبنـائهن • وكم فى مصر من رجال لم يبلغوا مراكزهم هذه الا بتضحيات أمهـاتهن من أمثال أم سيد هذه •

أمين ادريس

ورشة حفر طوروس

مطبعة شركة الاعلانات الشرقية



قطعة من فرنسا
تجوب السماء
Menu
Apéritif
Paupiettes de Saumon
Coq de Bresse
au Vin
Pommes Vapeur
Primeurs
au Beurre Frais
Salade de Saison
Fromage
Pâtisserie
Fruits — Café
Champagne
Liqueurs
الجو الفاتن الحالم والترحيب الرقيق المأثور
عن الضيافة الفرنسية الكريمة لمن أبرز المميزات التي ينعم
بها المسافر على طائرات كونستيليشن الفخمة التي تسيرها
ايرفرانس
وان ماتتذوقه من ألوان الأطعمة الفرنسية المشهورة
لما يجعلك تستطعم رحلتك !
لكافة الاستعلامات خابروا: القاهرة - ت ٢٥٠١٣-١٤-٠١٥ الاسكندرية ت ٢٣٩٢٩
وجميع وكالات السياحة المعتمدة
pl
PRO 52-20 C



ياسلام
مدهش!
بيبسي كولا
PEPSI-COLA
بيبسي كولا
بيبسي كولا
معبأة بالشركة الوطنية المصرية لتعبئة الزجاجات
S.P.M.O.